
سيّدتي
SAYIDATY.NET
مجلّة المرأة العربية
Issue 2087
6 March 2021
THE SAUDI CUP 2021
كرنفال ثقافي أدهش العالم
WOMEN OF NOW
8 مخرجات عربيات:
السينما في عيون المرأة
المديرات الإبداعيات لدور المجوهرات الراقية
قصة نجاح سيدة الأعمال
ندى باعشن
ISSN 1319-0857



صانعة المعجزات

يحتفي العالم بإنجازات المرأة في يومها العالمي، الذي يوافق 8 مارس من كل عام. أؤمن بأن المرأة نواة الأسرة التي تربي أجيالًا وتصنع معجزات يومية في الحياة والعمل، وهي أكبر من أن تحصر مآثرها في يوم واحد من السنة. مهمتنا في تمكين المرأة وإيصال رسالتها إلى العالم مستمرة عبر هذه المناسبة، وكما عودناكم عبر صفحاتنا أفردنا للمرأة تحقيقات ومواضيع تنوعت بين السينما والأزياء والمجوهرات والرياضة.

التقينا 8 مخرجات عربيات حصد معظمهن جوائز مهمة في السينما العربية والعالمية، مواهب بارزة من السعودية والإمارات ومصر والمغرب وسوريا ولبنان والعراق شاركن رؤيتهن عن أهم قضايا المرأة في السينما والدراما العربية، والتحديات التي تواجه المخرجات النساء في عالم صناعة الأفلام. وعبرت المخرجة نائلة الخاجة أول صانعة أفلام في الإمارات عن غرامها بقوة تأثير سرد القصص في الإمارات والخليج العربي فحرصت على ترجمتها من موروث شعبي إلى تصور سينمائي يعبر عن ألف كلمة.

نستعرض لكم أيضا تجربة لافتة في في فريق الواحة النسائي لكرة القدم الذي أسسه زوجان سعوديان شغوفان بالساحرة المستديرة، استطاعا أن يجذبا إليه 120 شابة انتسبن إلى الفريق المحلي بطموحات عالمية.

يضم العدد صفحات أزياء أنيقة تناسب إطلالة المرأة في مختلف أدوارها، وجلسة تصوير من مختارات ربيع صيف 2021 تسلط الضوء على أحدث تصاميم المجوهرات من أفخم الدور العالمية.

نسعد بأن نكون داعمين دائماً للمرأة في مختلف المجالات وعلى مدار العام.



لمى ابراهيم الشثري







أسسها سنة 1987 **الأمير أحمد بن سلمان بن عبد العزيز**

أسسها: هشام ومحمد علي حافظ



رئيسة التحرير
لمى ابراهيم الشثري

Editor-in-Chief
Lama AlShethry

Lama@sayidaty.net

مديرة التحرير **كاتيا دبغي**
مسؤول التحرير **حسن المير أحمد**
هيئة التحرير **نسرين حمود - لينا حوراني - آمال منذر - رولا زعزع عياد**
ميرنا عباس - عتاب نور - زهراء الخالدي
سكرتيرة التحرير **لبنى زيتوني**

www.sayidaty.net

 sayidatynet  sayidatynetpage  sayidatynet

المسؤولون عن التحرير في المكاتب

بيروت: **كلودين كميد** - البحرين: **بدور المالكي** - القاهرة: **مصطفى عبد العال** - لندن: **سميرة التميمي** - الأردن: **ابراهيم العمار**
المغرب: **سميرة مغداد** - تونس: **الطيب فراد**

الإخراج الفني:
نانالي ديب - سمر شبّاني - جومانة أبو شقرا
غرافيك وتنسيق الصور:
حسين علوي - ألان الزعنّي

شركات نشر








الشركة السعودية للأبحاث والنشر www.srpc.com | الخليجية للإعلان والعلاقات العامة www.alkhaleejiah.com | الشركة السعودية للتوزيع www.saudidistribution.com | الشركة السعودية للنشر المتخصص www.sspc.com.sa | الشركة العربية للوسائل www.arabmediaco.com

الوكيل الإعلاني | لإتصالكم داخل المملكة: 920000417 | **دبي:** 0097143914440 | **لندن:** 00420745046950 | **باريس:** 0033153776400
للتواصل من مختلف الدول: الإدارة العامة 0096614411444
بريد إلكتروني: hq@alkhaleejiah.com | **الموقع الإلكتروني:** www.alkhaleejiah.com

وكلاء التوزيع حي المؤتمرات: ص.ب 62116 | **الرياض** 11585 **هاتف:** 4419933 1 966+ | **فاكس:** 2121774 1 966+ | **بريد إلكتروني:** www.saudi-distribution.com
وكيل التوزيع في الإمارات «شركة الإمارات للطباعة والنشر» دبي هاتف: 3916503 4 971+ | **فاكس:** 3918354 4 971+ | **أبوظبي هاتف:** 6733555 2 971+ | **فاكس:** 6733384 2 971+
وكيل التوزيع في الكويت: شركة باب الكويت للصحافة، الشويخ الصناعية، شارع الصحافة، الكويت، هاتف: 96522272734+ | **فاكس:** 96522272736+
سلطنة عمان مؤسسة العطاء للتوزيع: 96824491399+ | **الأردن شركة الرؤيا الأردنية للإتصالات:** 9624202018+
مصر: مؤسسة الأهرام للتوزيع: 2025786100+ | **البحرين:** مؤسسة الأيام للطباعة والنشر 97317617770+ | **تونس:** الشركة التونسية للصحافة 21671322499+
المغرب: الشركة العربية الأفريقية للتوزيع 222249200+ | **لبنان: الشركة اللبنانية لتوزيع المطبوعات** 9611368007+

CONTENTS

فهرس



CONTENTS
فهرس







CONTENTS

فهرس









ولي العهد الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز توّج الفائزين في السباق

برعاية ولي العهد الأمير محمد بن سلمان
كأس السعودية للخيل..
كرنفال ثقافي تراثي أدهش العالم

استثمرت السعودية نجاح النسخة الأولى من سباق «كأس السعودية» للخيل بتنظيم نسخةٍ ثانية من البطولة على أعلى درجةٍ من الاحترافية، نالت به إعجاب الجميع تنظيماً وجوائز. وتأتي الخطوة بوصفها ترجمةً عملية لخطط وأهداف ولي العهد الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز في تعزيز مكانة البلاد، وتأكيد العمق الذي تشكّله السعودية عربياً وعالمياً.

الرياض ا **عتاب نور Etab Nour**
المصور ا **سعد العنزي Saad Alanzi**
الصور مقدمة من وزارة الثقافة، وهيئة الفروسية

على غرار سباقات الخيول العالمية، اشتمل السباق على عروضٍ فنية مبدعة وفق منظومةٍ متكاملة لإبراز الجوانب التراثية، والمظهر العام للثقافة السعودية من خلال الأزياء، واللوحات الفنية، والتصوير الفوتوغرافي، والموسيقى. «سيدتي» رصدت لكم كل ما يتعلق بالسباق العالمي «كأس السعودية» في نسخته الثانية، وما اشتمل عليه من فعاليات مرافقة، والأصداء التي حققها.

السباق الأغلى في العالم

اتَّجهت أنظار العالم إلى الرياض لمتابعة النسخة الثانية من سباق «كأس السعودية» العالمي للخيل، الذي أقيم برعاية الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز، ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع، نيابةً عن خادم الحرمين الشريفين، الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود، الرئيس الفخري لنادي سباقات الخيل. ورُصِدَت للسباق الأغلى في تاريخ السباقات العالمية للخيول جوائز بلغت 30.5 مليون دولار أمريكي، وحظي بمشاركة 13 دولة، و77 جواداً، وأبرز الخيَّالة تحت إشراف أفضل المدربين الذين شكَّلوا مراحل مهمة في تاريخ سباقات السرعة حول العالم. وتوَّج ولي العهد في نهاية السباق الحصان «مشرف»، أبرز الجياد المشاركة فيه والمملوك للأمير عبد الرحمن الفيصل من السعودية، بالمركز الأول ولقب كأس السعودية، حيث حصد 20 مليون دولار.

قوانين هيئة الأزياء

بتوجيهات من ولي العهد الأمير محمد بن سلمان، حرصت وزارة الثقافة، خلال مشاركتها وحضورها اللافت في السباق عبر هيئة الأزياء، على تعزيز الهوية السعودية والثقافية من خلال أزياء الحضور وحتى الخيول بتصاميم تبرز الخط العربي على لباس الخيول المشاركة. واستناداً إلى ذلك، التزم الحضور بقواعد وقوانين خاصة باللباس السعودي التراثي، أصدرتها هيئة الأزياء، حيث اشتُرِطَ حضور الرجال بلبس الدقلة، أو الصاية، أو الثوب، والسديرية، والمشلح، والغترة أو الشماغ مع العقال، أو الزي الرسمي الوطني لمختلف البلدان المشاركة. وبالنسبة إلى السيدات، اشتُرِطت العباءات، والأثواب المستوحاة من الأزياء التقليدية السعودية، أو اللباس الوطني لمختلف البلدان المشاركة. وكانت النتيجة التزام الجميع بتلك الشروط، وظهورهم بإطلالات أنيقة، عكست التنوع التراثي والثقافي في السعودية، وأبهرت المتابعين على مستوى العالم.

القدرات السعودية

وقد أعرب الأمير بندر بن خالد الفيصل رئيس الهيئة العليا للفروسية ورئيس مجلس إدارة نادي سباقات الخيل عن سعادته بما تحقق من نجاح في النسخة الثانية من البطولة، وتمثل ذلك أولاً في الرعاية الكريمة من ولي العهد الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز، الداعم الأكبر لرياضات الفروسية، وتشريفه للسباق الكبير الذي تحقق فيه إنجاز غير مسبوق للفروسية السعودية، وقدمت نسخة مميزة في التنظيم والإدارة، تجلت في عكس قدرات الإنسان السعودي على الإبداع، بتقديمه للعالم أجمل صورة عن الوطن، ولاسيما في قطاع الفروسية وسباقات الخيل، التي تعد إرثاً وطنياً للأجيال، زاده رونقا وألقاً في هذا العام تقديم تراثنا الوطني الثري والمتنوع من خلال الملبس، شدّ انتباه العالم لحضارة هذه الأمة وماضيها المجيد.
وبين أن كل ما قدم هو البدايات لمشروع كبير لتطوير الفروسية



الأمير بندر بن خالد الفيصل

الأمير بندر بن خالد الفيصل:
ما شهدناه في البطولة عكس القدرات السعودية على الإبداع

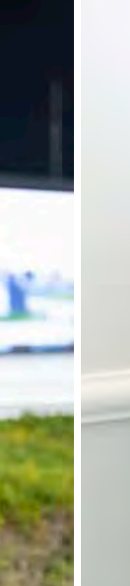


الأميرة نورة بنت محمد بن عبد الرحمن الفيصل ترتدي زياً من فنون التراث

الأميرة نورة بنت محمد بن عبد الرحمن الفيصل:
أؤمن بأننا نجحنا وبفخر في تجسيد الثقافة السعودية



الأميرة نورة بنت فيصل آل سعود



سري شعبان بالزي الحجازي

الأميرة نورة بنت فيصل آل سعود:
رؤية هيئة الأزياء تتلخص في الارتقاء بقطاع الأزياء في السعودية من خلال الثقافة وتعزيز التراث والهوية وتلبية الاحتياجات العالمية

سري شعبان: ظهر السباق بمستوى من الفخامة والرقي تصدَّر به محركات البحث العالمية بملايين المشاهدات

السعودية بشتى أنواعها، بدعم عراب الرؤية ورجل الطموح الأمير محمد بن سلمان ولي العهد، حيث ستشهد السنوات المقبلة تغييرات جذرية في إدارة وتنظيم وميادين سباقات الخيل في السعودية.
وأعرب الأمير بندر عن شكره لوزير الثقافة، على الجهد الذي بذلته الوزارة في التعريف بموروث السعودية وتراثها، التي اكتملت بفوز الحصان «مشرف» الذي يحمل اسم واحد من رموز سباقات الخيل السعودية «مشرف القحطاني».

المرأة السعودية

الأميرة نورة بنت محمد بن عبد الرحمن الفيصل مستشارة الأمير بندر بن خالد الفيصل رئيس هيئة الفروسية ورئيس مجلس إدارة نادي سباقات الخيل، اسم تردد كثيراً في فعالية كأس السعودية؛ إذ كانت المايسترو المنظم لهذا العرس الثقافي الرياضي برأي الجميع. التقتها «سيدتي» للحديث عن دور المرأة السعودية في هذا السباق العالمي فأجابت: «للمرأة دور مهم جداً كمصممة ومشاركة في هذا الكرنفال، وتجسد هذا الدور من خلال نجاحهما في اختيار وتصميم الأزياء التراثية أسوة بالمصممين من الرجال وما قدموه من إبداع في مجال الأزياء.. وأكثر ما أسعدني قبل السباق حديث أحد الأصدقاء من الأقارب، عندما ذهب لتفصيل الدقلة السعودية سألوه: هل من أجل كأس السعودية؟ فهذا دليل بالنسبة لي على تشجيع المنتج السعودي والمصممين والمصممات السعوديات، وبإذن الله سنستمر بتقديم الدعم لهم عاماً بعد آخر، وكما أنني سعيدة وفخورة بحماسة الجمهور والمصممين وكل المبادرات التي تمت، أؤمن بأننا نجحنا وبفخر في تجسيد الثقافة السعودية وهذه البداية فقط».



من أشواط السباق العالمي للخيل

وتابعت الأميرة نورة الفيصل: «ويسرني وقبل كل شيء أن أشكر ولي العهد الأمير محمد بن سلمان على دعمه وعلى كونه أساس هذه الفكرة وأؤكد أنه في السنوات المقبلة سنبذل الجهد في إبراز ثقافتنا ومواهبنا والجيل الصاعد من المصممين والمصممات السعوديين.
كما أتقدم بالشكر لوزير الثقافة الأمير بدر بن فرحان على الاهتمام والمتابعة وعلى الدور الجبار والفعال من كل أعضاء وزارة الثقافة، وأخص بالشكر الأميرة نورة بنت فيصل من هيئة الأزياء وتحديداً في موضوع الزي فلولاهم لما وصلنا إلى هذا النجاح.
كما أشكر الأمير بندر بن خالد الفيصل رئيس نادي السباقات، والمدير التنفيذي محمد الجاسر، وقد تشرفت بالعمل والتعاون معهم، ولايخفى عليكم وفي ظل الجائحة ما واجهناه من صعوبة في الترتيبات ولكن بفضل الله، ثم دعم وزارة الصحة استطعنا أن نتخطاها وتوصلنا لهذا النجاح ولله الحمد. وأشكر المصممين والمصممات ممن تعاملت معهم وكل من قام وبادر وعمل على إنجاح هذه الفعالية من مشاركين، ومتسابقين، ومنظمين وأيضا جمهور من الشباب والشابات فقد أعطوا من جهدهم ووقتهم الكثير، ولمسنا حماستهم وحبهم وفخرهم بإبراز هويتهم للعالم: فالحمدلله على ماتوصلنا إليه ونتطلع في السنوات المقبلة أن نقدم أفضل مالدينا، سائلين المولى زوال هذه الجائحة».أما عن الخطط المستقبلية لكأس السعودية فقالت الأميرة نورة: «أحلامنا كبيرة ونطمح أن يكبر كأس السعودية أكثر وأكثر، ولدى هيئة الفروسية والأمير بندر بن خالد الفيصل خططاً ستظهر للعلن قريباً بإذن الله».

احتفاء بتراث الأزياء

وتسليطاً للضوء على دور وزارة الثقافة، التقت «سيدتي» الأميرة نورة بنت فيصل آل سعود، عضوة هيئة الأزياء التي عبَّرت عن سعادتها وشعورها بالفخر لرؤية كثيرٍ من حضور هذا المحفل العالمي وقد تألَّقوا بارتداء أزياءٍ مستلهمة من تراث السعودية الأصيل، وعن ذلك قالت: «أثمرت قواعد اللباس، التي عملت عليها هيئة الأزياء، عن نتائج إيجابية ملحوظة، أسهمت في تجديد حماسة الناس للسعي إلى مستقبلٍ نفخر بماضيه». مبينةً أن «هيئة الأزياء تتطلع لتقديم المزيد في كأس السعودية مستقبلاً». وأكدت الأميرة نورة، أن «سباق كأس السعودية أتاح لمرتاديه الفرصة للاحتفاء بتراث الأزياء السعودية الغني والمتنوِّع، كما سمح لمصممي الأزياء السعوديين، رجالاً ونساءً، بالعمل على تصميم أزياءٍ مناسبة للحدث، تُبرز اللمسة التراثية، مع الالتزام بقواعد اللباس التي أعدَّتها هيئة الأزياء للفعالية، وكانت العامل المكوِّن لهذا الاحتفال المتألق بالتراث». مضيفةً: «سررنا جداً برؤية جميع الزوار وهم يرتدون أزياء، صُمِّمت بأيدٍ سعودية موهوبة».
وعن دور هيئة الأزياء والشباب السعودي في تمثيل الوجه المشرق للثقافة السعودية، بيَّنت الأميرة نورة، أن «رؤية هيئة الأزياء تتلخص في الارتقاء بقطاع الأزياء في السعودية من خلال الثقافة، بالتالي تعزيز التراث والهوية الوطنيتين، وتلبية الاحتياجات العالمية، وتحقيق الأثر في الاقتصاد الوطني». وفي ما يخص رسالة الهيئة، أشارت إلى أنها تتمحور حول تمكين وتطوير قطاع الأزياء، والإسهام في ازدهاره حتى يكون مستداماً وجامِعاً ومتكاملاً في مختلف مراحل سلسلة القيمة، وتعزيز المواهب والخبرات والكفاءات المحلية. وتطرقت الأميرة نورة إلى استراتيجية الهيئة بالقول: «عملت الهيئة خلال العام الماضي على إنشاء استراتيجية خاصة بقطاع الأزياء للعقد المقبل بناءً على سلسلة القيمة الكاملة الخاصة بالأزياء». مضيفةً أن «بلادنا


الخط العربي على لباس الخيول المشاركة


مشاركة طفولية في عرض الأزياء السعودية

أزياء رجالية تراثية


الإعلامية هيفاء الهمامي بثوب الزبون

غدي الشريف بزي حجازي من الطائف



المصممة هنيدة صيرفي

عمار علمدار

المصممة هنيدة صيرفي: حرصنا على دمج تراث الأجداد وتقنيات الخياطة المتطورة مع أقمشةٍ فاخرة لصناعة قطعٍ حصرية لهذا الحدث الكبير

عمار علمدار: هناك أسماء لامعة حالياً ذات خطوات مميزة على مستوى العالم في مجالات الفنون والتصميم

زاخرة بالمواهب، ونحن هنا لدعمهم وتسهيل وصولهم إلى أدوات النجاح، والارتقاء بالقطاع من جميع نواحيه». كذلك، تحدثت عن أبرز ردود الأفعال والأصداء، محلياً وعالمياً، قائلةً: «لمسنا تفاعلاً فريداً من مختلف وسائل التواصل والإعلام، ووصلتنا أصداء إيجابية، تشيد بالحضور المميز لتراث السعودية الذي تجسَّد عبر أزياء تنبض بالحياة، وتبرِز مختلف الألوان التي تتميز بها كل منطقةٍ من مناطق بلادنا الواسعة، التي تتفرَّد بتنوعها الثقافي وروح أصالتها».
واختتمت الأميرة نورة حديثها بالتأكيد على أن «قطاع الأزياء لدينا قابلٌ للنمو والتطوير، ويدل على ذلك اهتمام كثيرٍ من طاقات البلاد الشابة بصنع التأثير، وبدء أعمالهم في الأزياء»، وقالت: «نطمح إلى إنجاز الكثير من خلال عملنا في هيئة الأزياء، ونشجع الجميع من الشغوفين بهذا المجال على تحويل اهتمامهم إلى مصادر للمعرفة، والسعي إلى تحقيق المزيد دائماً عبر الأدوات المتوافرة، التي سيكون للهيئة دورٌ مستقبلي في توفيرها وتفعيلها وإتاحتها، وهذا يأتي لأن عملنا لا يرتبط فقط بما نقوم به، بل وبفاعلية جميع أعضاء المجتمع نحو تحقيق أهداف الرؤية الطموحة، رؤية السعودية 2030، التي تشكِّل الثقافة جزءاً مهماً منها».

استلهام التراث

«كان يوماً تاريخياً ومضيئاً على أكثر من مستوى، والأهم أنه شكَّل فرصةً ليرانا العالم بعيونٍ واعية، تعرف كيف تقدِّر الفن والتاريخ والجمال». بهذه الكلمات، بدأت هنيدة صيرفي، مصممة الأزياء وممثلة الأزياء السعودية، حديثها لـ «سيدتي». وقالت: «كانت هناك مباراتان في الحقيقة في المكان نفسه، الأولى بين الخيل والخيَّالة، والثانية بين الحضور، الذين تسابقوا لاستعراض أجمل ما عندهم من خلال خيارات ذكية جداً وراقية في الأزياء. شعرت وكأنني أسير وسط لوحةٍ فنية كاملة الأوصاف، والأهم أن هذه الحالة الجماعية من الاحتفال بتراثنا وملابسنا وثقافتنا، أسهمت في حالةٍ من البهجة والحماس لدى الجميع، إضافة إلى شعورنا بالفخر بوطننا، ففكرة استلهام الأزياء من التراث فكرة رائعة لتعزيز الشعور الوطني». وأضافت: «تمت دعوتي للمشاركة من قِبل الأميرة نورة بنت محمد الفيصل، مستشارة الأمير بندر الفيصل، بصفتي ممثلةً للأزياء السعودية في هذه المناسبة، خاصةً أنه سبق لي تصميم أكثر من قطعةٍ مستوحاة من التراث، فعلامة هنيدة وضعت استلهام التراث ضمن السطور التي تُعرف عنها منذ أول يومٍ لانطلاقها، إلى جانب اهتمامنا بقضية تمكين المرأة، وسرد قصصها، وتمثيلها في الأزياء، مع المشاركة في فيلمٍ وثائقي رسمي، بالتعاون مع وزارة الثقافة، أُنتج لهذا الحدث الخاص، ويهدف إلى تسليط الضوء على التراث السعودي من خلال الموضة».
وعن تصاميمها الحصرية لهذه المناسبة، أوضحت أنها استوحتها من تقاليد السعودية، مع التركيز على إبراز عناصر أيقونية مأخوذة من الملابس التقليدية لكل منطقةٍ من مناطق السعودية الـ 13، لعكس التنوع في ثقافة البلاد، مبينةً أنه «تمَّ دمج تراث الأجداد باستخدام

حضور لفن النحت ضمن الحرف اليدوية

عازف موسيقي ضمن المشاركات الفنية في الحدث





التطريز السعودي النموذجي، وتقنيات الخياطة المتطورة، مع أقمشةٍ فاخرة مزيَّنة بشكلٍ خاص لصناعة قطعٍ حصرية مخصصة لهذا الحدث العالمي، منها ما ظهرت به دلما ملحس، الفارسة السعودية».

ترند عالمي

من جهته، كشف سري شعبان، مدير إدارة المشروع لكأس السعودية، عن أن الاستعدادات للسباق امتدت أكثر من ثمانية أشهر من التخطيط والإعداد والتعاون ما بين نادي سباقات الخيل ووزارة الثقافة حتى يظهر بهذا المستوى من الفخامة والرقي، ويتصدَّر محركات البحث العالمية بملايين المشاهدات. وظهر سري شعبان، أو كما أطلق عليه المغردون والمتابعون للسباق لقب «لورنس العرب»، بثوب أسود حجازي من تصميم المصمم عارف الشريف، وغترة بخيوطٍ من الذهب، وعقال مقصَّب، وعن ذلك قال: «جاء هذا الأمر امتثالاً لتوجيهات ولي العهد الأمير محمد بن سلمان بضرورة إلزام الحضور بالزي الرسمي السعودي، فكان المحفل عرضاً للتباهي بالأزياء التراثية الفاخرة، والخط العربي والحِرف اليدوية، وحتى يتم تقديم نموذج متكامل للعالم عن السعودية وتراثها، كانت هناك مشاركة لمطاعم سعودية، وأسرٍ منتجة، تسابقت جميعاً، في أجواءٍ ممتعة، لتقديم أطباقٍ ومنتجات محلية تقليدية، تمثِّل كافة مناطق البلاد».

الفن مرآة الشعوب

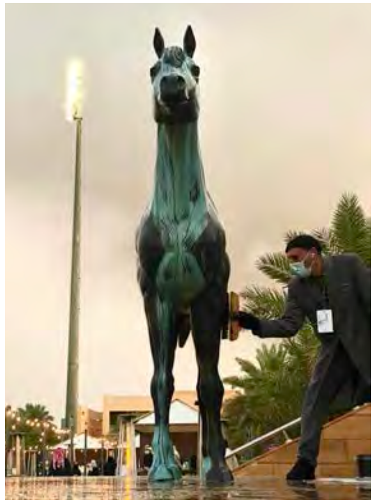
حرصت وزارة الثقافة على توفير فرص المشاركة للفنانين الشباب في مختلف مجالات الإبداع والفنون، مثل الفن التشكيلي، والحرف التقليدية، والمنحوتات، لإيمانها بإسهام الفن في إبراز التاريخ والوجه الحضاري، حيث أتاحت وبشكلٍ مباشر للفنانين عرض إبداعاتهم المتفردة أمام قاعدةٍ كبيرة من الجمهور بوصفه نوعاً من التكريم والتشجيع لهم. وفي هذا الإطار، أكد عمار علمدار، المعماري الداخلي والمقيِّم الفني، على أن «الفن كان ومازال مرآة الشعوب كلها، وهو دائماً الموروث الباقي عبر الأزمان»، مبيناً أن «الحس الفني لدى المجتمع السعودي وثقافته تتوارثهما الأجيال عبر الزمن، وهو فنٌّ متميز بنفسه وطريقته. هذا التميز هو انبثاق من مخزونات فكرٍ داخلي، تتفتح مثل البراعم، وتزدهر مع الزمن، وسيصل رحيقها إلى كل متذوقٍ للفنون».
وأوضح علمدار، أن «هناك أسماء لامعة حالياً ذات خطوات مميزة على مستوى العالم في مجالات الفنون والتصميم، ما يعني نجاح الجهود، والتأكيد على أن الفنون لغةُ الشعوب ولا تحتاج إلى مترجمين حتى يتلقاها أي إنسانٍ».

الفن التشكيلي

في مجال الفن التشكيلي، شارك عددٌ من الفنانين والفنانات التشكيليين السعوديين عبر توزيع إبداعاتهم اللونية في مضمار الملك عبد العزيز، وأماكن ومعالم أخرى في منطقة الرياض، منهم الفنانة تغريد البقشي، التي قامت مع مجموعة من الفنانين بالرسم بشكلٍ مباشر على 14 مجسَّماً لأحصنة عربية بالحجم الطبيعي مصنوعة من الألياف الزجاجية. وقد ثمَّنت البقشي دعوتها لهذا الحدث العالمي، وعبَّرت عن سعادتها بالتفاعل الكبير الذي لمسته من الجمهور، وكلمات الإطراء التي تلقَّتها منهم.

رسائل فخر واعتزاز

من جانبه، أشاد الفنان ناصر التركي بالفعالية العالمية، مؤكداً أنها



الفنان التشكيلي ناصر التركي



الفارسة الملثمة معالي

الفنانة التشكيلية تغريد البقشي أمام لوحتها على مجسم للخيل

استطاعت أن تحقق الركائز الاستراتيجية لـ «رؤية السعودية 2030»، وأتاحت الفرصة لتقديم الفنانين والفن التشكيلي السعودي للمجتمع السعودي والعالم أجمع، لما للفن التشكيلي من دور مهم في كل المجتمعات المتحضرة، «فهو يعكس ثقافة الشعوب وتاريخها، وينقل حضاراتهم عبر الزمن، كما أنه فرصة للتعبير عن مدى فخرنا واعتزازنا بثقافتنا».

الفارسة الملثمة

الفارسة معالي كانت ضمن حضور الكأس، واستطاعت إبهار الجميع بإطلالتها، وأثارت فضولهم لمعرفة شخصيتها على قنوات التواصل الاجتماعي بعد ظهورها بلثامٍ وفستانٍ تراثي، لفتت به الأنظار.
التقتها «سيدتي»، فكشف لنا عن أن عشقها للخيل قادها للتنقل بين إسبانيا وأمريكا، كما سجلت مشاركةً وحيدة ضمن فريق قدرة التحمُّل السعودية، متمنيةً أن تحقق حلمها بالانضمام إلى «إسطبل المملكة» المملوك للأمير الوليد بن طلال. وعن إطلالتها، قالت معالي: «استعنت بغادة القحطاني، مصممة الأزياء السعودية، حيث اتفقت معها على تصميم فستانٍ باللون الأسود، مع ربطةٍ للرأس، وكانت النتيجة مبهرة جداً، إذ جمع التصميم، بشكلٍ جميل، بين الأزياء التراثية في منطقة نجد وسط السعودية وشمالها».



سيدة الأعمال السعودية ندى باعشن

تروي لـ «سيدتي» مشوار نجاحها في العمل والحياة

فـي عـش الزوجية بمدينة الكويـت كان لنا هذا اللقاء مع سـيدة الأعمال ندى باعشـن التي اسـتضافتنا لعمل جلسة تصوير في منزلها المميز. تتألق زوايا البيت بلمساتها الأنيقة التي تنطق بالإيجابية، في كل مرة تفكر ندى باعشـن بما حققته في سنوات قليلة تشعر بالرضا عن نفسـها، فتشكر الله على حياتها. فقد أنهت شهادتي البكالوريوس والماجستير في بوسطن، ثمّ بدأت مسيرتها المهنيّة، فانطلقت من عالم المال و قطاع البنوك إلى افتتاح متجر متعدّد العلامات التجاريّة حيث يُعد The Huntress من أنجح المتاجر في جدة. واليوم ندى باعشن سيدة أعمال مستقلّة وأمّ وزوجة وامرأة حالمة تقدّر تمكين المرأة وتحقيق استقلاليّتها الماديّة والمعنوية.

جدّة | **أماني السراج Amani Alsarraj**

تصوير | **صالح السند Saleh Alsanad** - ماكياج | **هجان حزام Hijan Hazzam**

ندى باعشن خلفية ثرية في ريادة الأعمال، أخبرينا المزيد عن قصتك مع عالم التجارة والموضة

بـدأت مسيرتي المهنية بعد أن حصلت على بكالوريوس في التسويق والعلاقات العامة، وعلى ماجستير في العلوم الإدارية وتطوير المنشآت من جامعة «سيمونز» في الولايات المتحدة الأميركية، وبعد أن عدت إلى المملكة عملت في البنك البريطاني في قطاع تمويل الشركات الكبيرة، وتعلمت كيفية قراءة القوائم المالية والحسابات، وكل ما يخص تلك الشركات من حيث جودة منتجاتها ونسبة أرباحها في السوق، مع تحليل كامل، ثم توظفت في البنك الفرنسي وكان تعاملي مع العملاء الخاصين بالمصرف مباشرةً وقضيت فيه قرابة العام، بعدها انتقلت إلى قطاع البنوك في البحرين لرغبتي في تعلم المزيد، وبين عرضين للعمل، أولهما في Jp Morgan والثاني في The Family Office، وجدت في العرض الثاني شخصيتي، وكانت شركة سعودية لإدارة أموال الأثرياء وكان ذلك لمدة أربع سنوات.

ولا شك بأن تلك السنوات الإحدى عشرة التي قضيتها في مجال البنوك أسهمت في نضوجي فقد تعلّمت كيفيّة إدارة وقتي والتحلّي بالصبر والعمل ضمن فريق. كذلك أدركت أنّني أفضّل العمل في المجال التجاري لا في مجال الموارد الماليّة، وقد منحني ذلك دافعاً لتحقيق ما أريد.

ما الذي دفعك إلى اتخاذ الخطوة الأولى وتأسيس عملك الخاص؟

خلال عملي في القطاع البنكي قمت بفتح متجر صغير تحت عنوان Newbury في جدّة، ولكني كنت أفتقر إلى الخبرة الكافية في مجال التجارة فعملت في شركة عائلية لأحصل على الخبرة أولاً، وبالتالي أستطيع التوسّع في تجارتي. وتسلمت في تلك الوظيفة قسم المشتريات بكل فروعه وعملت على إعادة هيكلته، وتعلّمت أصول التجارة، حتى أنني صرت أسافر لانتقاء أفضل البضائع النسائية والرجالية. ثم تمكنت من فتح محلThe Huntress ، الذي جاء بعد مراحل من العمل والدراسة. لا أعلم إن كنت دائماً ريادية ولكن ما أنا متأكدة منه هو أني لطالما كنت طموحة ومحبة للتجديد، وذات شخصية قوية تسعى للاستقلالية الماديّة وامتلاك مهنة خاصّة.

المرأة السعودية والأعمال

إن وجدت؛ ما هي التحديات التي واجهتها كامرأة خلال حياتك المهنية بشكل عام؟

لا أعتقد أن ما واجهته من تحديات يعود لكوني امرأة، ولكن كل ما مررت به من عقبات أو تحديات كان نقطة تحول في حياتي وأسهم في صقل مهاراتي وزاد من قوتي وساعدني على التعلم وكسب الخبرات.

أين تقف المرأة السعودية في عالم الأعمال، وما أهمية التوازن بين الجنسين ووجود قوة عاملة أكثر تنوعاً؟
المرأة السعودية اليوم محط أنظار العالم وهي على قدر المسؤولية وساهمت في تفعيل دورها بصفتها مواطنة وشريكة في بناء الوطن وأجهزته، وباتت تقف على رأس عالم الأعمال. كما أني أعتقد أنّ فرص العمل الكثيرة التي تتوافر الآن زادت من رغبة النساء في التفوق. المرأة بشكل عام لا تعترف بالحدود والقيود التي تُفرض على أحلامها، لهذا حتى في السابق كان في الساحة العديد من الرائدات السعوديات ذوات التعليم العالي والإنجازات الجبارة، ولكن التغييرات الحديثة ساعدت. أما فيما يخص أهمية التوازن بين الجنسين في بيئة العمل فلا ننكر أن هناك تفرقة حتى في أكثر الدول تقدماً، ولكن الحقيقة أن الأعمال التجارية ذات التنوع الحقيقي بين الجنسين، وخاصة على مستوى القيادة، يكون أداؤها أفضل ويحسن فيها نتائج الأعمال التجارية، إضافة لسهولة اجتذاب ذوي الكفاءات فيها.

ما هي النصيحة التي تقدمينها لأي سيدة أو رائدة أعمال تقرأ هذا الحوار؟
لا يمكن تحقيق عمل ناجح من دون عاطفة قوية وتركيز على ما تحبين عمله؛ أي الشغف بالعطاء. هذا ما يتوقف عليه الأمر في تأسيس المشاريع التجارية، بعد بذل الجهود اللازمة والصبر والوقوف على رأس العمل ومتابعته عن كثب.



أم أحمد

ماذا غيرت الأمومة في ندى، وكيف أثّر أحمد على حياتها؟
طفلي أحمد غير لي حياتي، وهو بالنسبة لي السعادة والراحة والطموح، وبه كبُرت طموحاتي وزادت همتي للمواصلة في مجالي، وأجمل ما في الأمر أني وأحمد نمتلك الشخصية ذاتها، وصدق قوله تعالى: «المال والبنون زينة الحياة الدنيا».

ما الدروس التي تعلمتها خلال فترة الحجر المنزلي الذي فرضته جائحة «كوفيد- 19»؟
تعلمت التركيز وإنجاز ما تم تأجيله في الفترات السابقة، كما أني استطعت فتح الموقع الإلكتروني الخاص بمتجري The Huntress وتحويل أعمالي وإدارتها بالكامل عبر الإنترنت، كذلك اكتشفت حبي لعمل اللقاءات والحوارات من خلال صفحتي على الإنستقرام مع العديد من الشخصيات العالمية في مجال الطب، الجمال، الصحة النفسية وغيرها، وذلك من أجل تقديم الفائدة لمن يتابعني ولنفسي قبل ذلك.

كيف تختارين ديكورات البيت؟ وهل غيرت احترازات فيروس كورونا من شكل منزلك؟
قضيت فترة الحجر المنزلي بسبب كورونا في منزل أهلي، أي في غرفتي القديمة. أما بالنسبة لمنزلي فلطالما كنت شخصاً يستثمر في منزله بكلّ الطرق الممكنة، فمنزلي هو مملكتي الصغيرة التي أنتقي كل ما أضعه فيها بدقة عالية. من أكثر الأشياء التي أحرص على اقتنائها (مقتنيات السفر) التي أقوم بشرائها خلال أسفاري، إضافة إلى الأعمال الفنّيّة واللوحات الجميلة التي تضفي الكثير من الألوان والجمال إلى منزلي.



لا يمكن تحقيق عمل ناجح
من دون عاطفة قوية
وشغف بالعطاء

منزلي مملكتي الصغيرة وأعشق مقتنيات السفر



الزوج السند

تزوجتِ بعد قصة حب، كيف تصفين تلك التجربة؟
نعم تزوجت عن قصة حب برجل كويتي التقيته في حفل عشاء بدبي كنت قد دُعيتُ إليه مع أصدقائي. ولله الحمد وفقت في اختياري له، فالزواج هو شراكة بين طرفين لذلك على كل فتاة أن تُحسن اختيار الرجل المناسب في الوقت الصحيح وفقاً لما تراه هي مناسباً لها من الناحية الفكرية والعلمية، وليس من أجل إرضاء المجتمع.

كيف ينظر زوجك إلى نجاحك؟
زوجي ووالدي ولله الحمد هما أكبر الداعمين لي في كل أمور حياتي. كما أن زوجي يحب طموحي ويدفعني للنجاح ويفخر بإنجازاتي، فهو يحب المرأة القوية العاملة وأنا سعيدة جداً بذلك وسعيدة أكثر باختياري له زوجاً لي.

عالم الشهرة

هناك آراء مختلفة حول شعبية بعض مؤثري مواقع التواصل والقيمة المضافة من وراء متابعتهم، كيف تصنفين نفسك في عالم الميديا؟
لكل شيء في الحياة جانب إيجابي وسلبي، فهناك من لديه محتوى أصيل ومختلف يود تقديمه، وقيمة أو معنى يحاول إيصالها للمشاهدين، وهناك من هو عكس ذلك تماماً. بالنسبة لي بداية دخولي عالم السوشيال ميديا لم أهتم بالشهرة، وكنت أستخدم صفحتي للحديث عن الأعمال وترويج المبيعات وتعزيز متجري، ثم انتقلت لعرض محتوى عن الجمال. ولله الحمد لدي متابعون من طبقة معينة لديهم الاهتمامات والهوايات نفسها. قد لا أرضي الجميع ولكني مقتنعة بما أقدمه وأحرص على أن أكون ذات بصمة إيجابية. وأخيراً أقول لكل شخص طريقته الخاصة في سرد محتواه كما يراه مناسباً وكما يقتنع هو به.

لماذا الكثير من الناس مهووسون بالمشاهير في عالم الميديا؟
يشبه هذا الأمر الهوس بمشاهير هوليوود قديماً، ولكن الفرق أن هؤلاء يعيشون في محيطنا القريب ونشاهدهم حولنا في حياتنا اليومية. قد يكون هناك تشابه في الاهتمامات والشخصيات بين المتابعين والمؤثرين، الأمر الذي يولد الاهتمام أو الهوس. وإن كنت لا أعتقد أن المؤثر على منصات التواصل الاجتماعي شخصٌ مشهورٌ، فوجوده وزواله مرتبط بوجود أو زوال هذا التطبيق أو الحساب.

ما نوع التأثير الذي يجب أن تتمتع به الشخصية المشهورة، وهل يجب أن يكون المشاهير قدوة؟
الإيجابية من أهم أنواع التأثير الذي يجب أن تتمتع به الشخصية المشهورة، إضافة إلى المصداقية والواقعية وأن يكون الشخص المؤثر نفسه من دون تكلف أو تصنع، ولا يمكن أن ننسى تقديم المحتوى المفيد والهادف.

ما هي مزايا وعيوب كونك من المشاهير، وهل الأشخاص المشاهير سعداء؟
التعليقات السيئة والسلبية هي أكثر عيوب عالم الشهرة، ولكني لم أتعرض للكثير منها ولله الحمد. قد أُصنف من ضمن المشاهير ولكني لست كذلك، فأنا أعيش في قوقعتي التي بنيتها لنفسي ولا أنشر تفاصيل حياتي الكاملة على وسائل التواصل الاجتماعي؛ لأني أحبّ الخصوصيّة وأحرص على احترامها لا سيّما فيما يتعلّق بعائلتي وحياتي اليوميّة.



أنا المرأة

مها طيبة Maha Taibah
مستثمرة في المشاريع الناشئة
مهتمة بعلم نفس العافية
@mahataibah

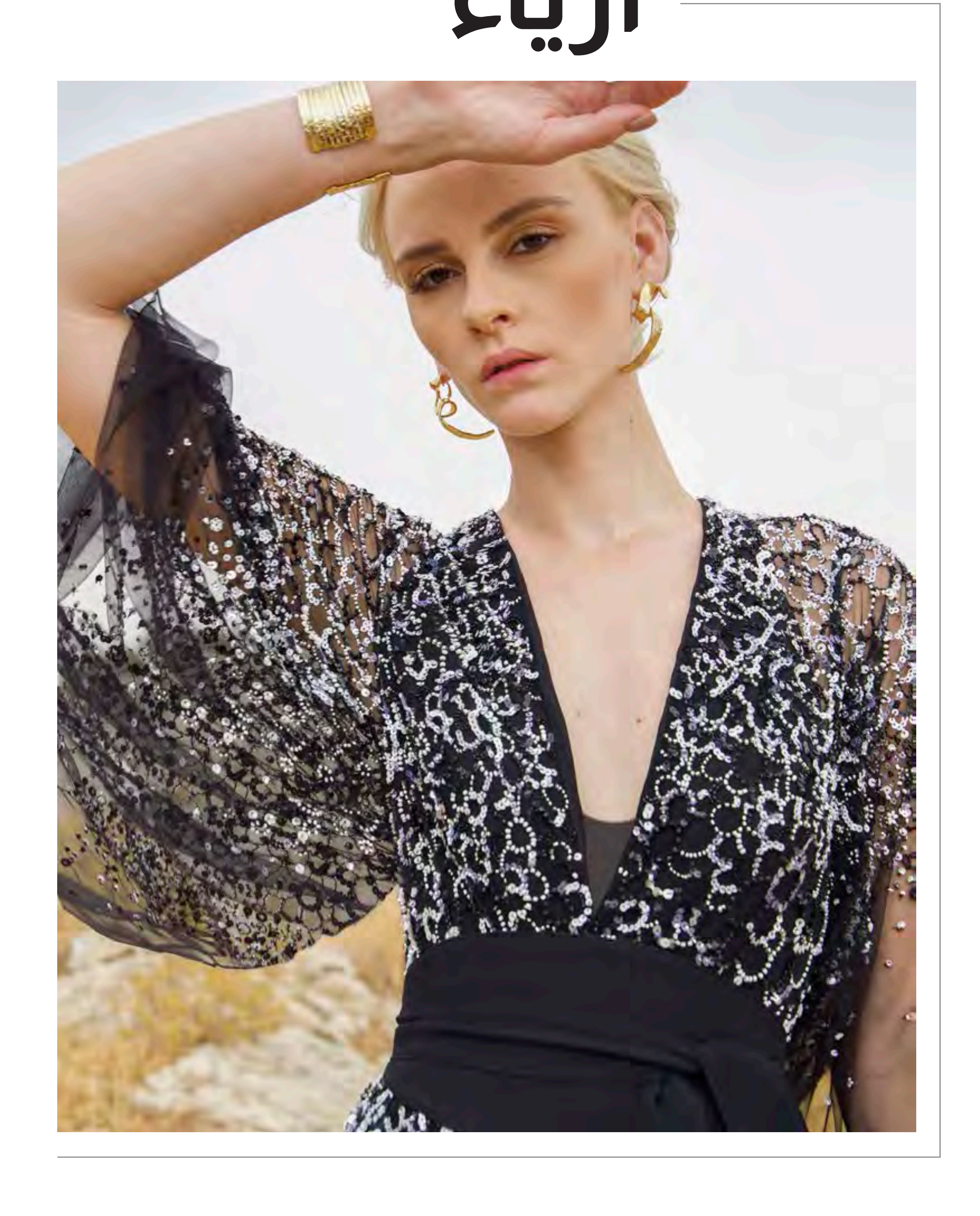


أنا زحمة الصباح... أنا سكون الليل... أنا الشاطئ الآمن... وأنا البحر الهائج
أنا توقعات المجتمع وصوت المفروض... أنا تصرفات الموروث
أنا الفريسة... أنا الضحية... أنا سوء الظن...أنا العار والتشكيك
أنا المبالغات والافتراضات... أنا الأحكام والإرهاصات...
أنا القصص المغلوطة
أنا النقية الشريفة... أنا القدوة... أنا الحرة... أنا الراضية والرضية
أنا صوتي الداخلي ورغباتي الملحة... أنا أملي وأحلامي... أنا تضحياتي وفدائي
أنا الطفلة الصغيرة... أنا جوهرة والـدّيَّ... وأنا الشَعر المجدول والعيون البريئة
أنا الحب غير المشروط... أنا العطاء اللامحدود...
وأنا الروح الأبية
أنا رأيي ...أنا مشاعري... أنا روحي... أنا حدسي... وأنا جسدي
أنا فرحة الارتباط وحرقة الفراق.... أنا الاهتمام... وأنا اللامبالاة
أنا ليلة الزفاف... أنا متعة الإخصاب... أنا ألم المخاض...
أنا كوكتيل الهرمونات... وأنا صانعة الأجيال
أنا الأرق... أنا القلق... أنا الرضاعة الطبيعية...
أنا النعاس والنوم المتقطع
أنا الجسد الفاتن والتوقعات المزيفة... أنا العمليات الجراحية...
وأنا الوزن المثالي والجمال الطبيعي
أنا الشعور بالنقص... أنا أملأ الكأس...أنا كافية...وأنا الثقة بالنفس
أنا الأولى... أنا الثانية... أنا الثالثة... وأنا الرابعة
أنا الوحيدة والفريدة... أنا الأصيلة الصبورة... وأنا العزيزة بنت الكرام
أنا الطاقة والعزيمة... أنا الثوب الأخضر... أنا الجذور المتأصلة وحماسة المستقبل
أنا الرأي الرشيد... أنا الصوت المفقود والحكمة الكامنة...
أنا الشارة... أنا المستشارة... وأنا رهن الإشارة
أنا العقل المدبر... أنا مهندسة السياسات... أنا الفكرة المخطوفة...
وأنا المفاوض الغائب لصفقات الاستراحات
أنا أحتاج من يحميني ويُطبب جراحي.... وأنا أقاتل مع غيري تحت بيرق سيدي
أنا تحت الأمر... أنا فوق الأمر... أنا مُلمّة بتفاصيل الأمر...
وأنا أقصر طريق لإنجاز الأمر
أنا الاستراتيجية... أنا البائعة والتاجرة... أنا الوظيفة...
أنا الحائرة... وأنا الحاضِنة والحَضَانة
أنا الاقتصاد... أنا القدرة الشرائية والحصص السوقية
أنا القوة الناعمة... أنا الدلال والإثارة... أنا الفرصة... وأنا الربح أو الخسارة
أنا العمل الدؤوب... أنا الدوام الطويل...
أنا شريكة الهم والتدبير... أنا نصف الدخل أو كله
أنا التنفس العميق... أنا الواجب المدرسي...
أنا قصة ما قبل النوم... وأنا حلوى نهاية اليوم
أنا التقاعد المبكر... أنا البيت الهادئ... أنا مرفأ الأحفاد...
أنا أميرة وقتي... أنا الخبرة والتجربة... وأنا النهر الجاري
أنا الصراع... أنا القلب الفارغ... أنا الكفاح المستمر
أنا الضحكة الرنانة... أنا الدمعة الغالية... أنا الفاعل... وأنا المفعول به
أنا تاج الرأس...أنا ملكة البيت... أنا حبيبة القلب... وأنا فخر الوطن
أنا أنا... أنا كلي... أنا أنتِ... أنا المرأة

FAHION

REPORT

أزياء



IT BAGS SS21

أبرز اتجاهات حقائب ربيع وصيف 2021

في مجموعات ربيع وصيف 2021، لم تكن الأزياء وحدها التي لفتت أنظارنا، بل أبدع المصمّمون في تقديم باقات متنوّعة من الإكسسوارات التي ستُغني إطلالاتك المقبلة. ولعلّ الحقائب هي الإكسسوار الأبرز بينها، خاصة أن تأثيرها كبير ولافت على الطلّة برمّتها. تصاميم وأشكال متنوّعة حملت توقيع أهم الدور العالمية، بعضها جاء تتمّة لصيحات ماضية، وبعضها الآخر سجّل حضوراً مميّزاً في هذا الموسم. ومع اختلاف الأذواق والأنماط بين السيدات، فإن مجموعات حقائب ربيع وصيف 2021 جاءت غنيّة بالتصاميم والألوان والأشكال، ما يضمن لكل سيّدة حصولها على الحقيبة التي تعجبها!

بيروت ا رولا زعزع عيّاد **Roula Zaazaa Ayad**

HANDLE BAG

تأتي هذه الحقيبة مرفقة بقبضة قصيرة، تسهّل حملها بواسطة الكفّ، كما أن حجمها العمليّ، يجعل وزنها خفيفاً وفي الوقت نفسه يسمح لك بحفظ حاجاتك الأساسية. رأينا هذا التصميم في عروض الصيف المقبل بخامات متعدّدة منها الجلد والشاموا والقش... وغيرها.

1 فيرساتشي Versace
2 كوتش Coach
3 كريستيان لوبوتان Christian Louboutin
4 كارولينا هيريرا Carolina Herrera
5 فندي Fendi



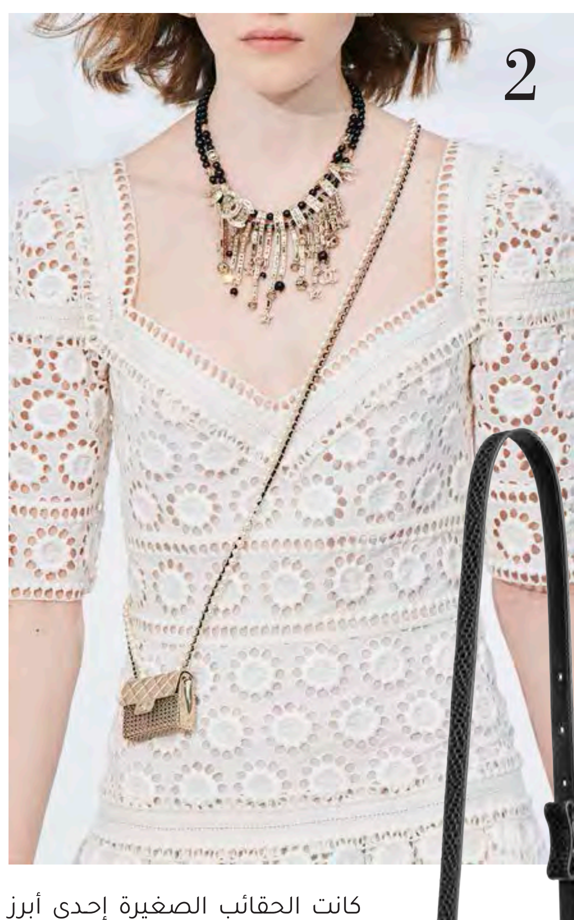
CHAIN STRAP

الحقائب المزيّنة بحزام من السلاسل المعدنية هي أشبه بقطعة مجوهرات عصرية تتزيّنين بها في الموسم المقبل. بعض الحقائب جاء مرفقاً بسلسلة معدنية باللون الذهبي وأخرى باللون الفضي، فيما حقائب أخرى تميّز حزامها بالمزج بين الجلد والسلاسل المعدنية في الوقت نفسه.

1 شانيل Chanel
2 كريستيان ديور Christian Dior
3 سان لوران Saint Laurent
4 بوتيغا فينيتا Bottega Veneta
5 فيرساتشي Versace



TINY BAG



كانت الحقائب الصغيرة إحدى أبرز الصيحات التي زيّنت عروض ربيع وصيف 2021، حيث قدّمتها دور كثيرة بأساليب وتصاميم مختلفة. بعض هذه الحقائب جاء مرفقاً بحزام يسمح بحملها كحقيبة كتف أو Cross Bag، فيما كان البعض الآخر أكثر تميّزاً حيث ظهر كحزام خصر أو سوار!

1 بوس Boss
2 شانيل Chanel
3 جاكوموس Jacquemus
4 كارل لاغرفيلد Karl Lagerfeld
5 كريستيان لوبوتان Christian Louboutin

BUCKET BAG

هو تصميم الحقائب الذي يأتي على شكل الدلو، تصميم عملي وعصري، يتّسع لمختلف حاجياتك، ويمكنك أن تزيّني به إطلالتك الكاجوال والرسمية بفضل أشكاله الغنيّة وتنوّع الخامات التي دخلت في صناعته. تناسب حقائب الدلو مشاويرك النهارية في الصيف إذ تعكس روح التحرّر التي يحتاج إليها هذا الفصل.

1 ألكسندر ماكوين Alexander McQueen
2 جيمي شو Jimmy Choo
3 لويفي Loewe
4 كارل لاغرفيلد Karl Lagerfeld
5 البيرتا فيريتي Alberta Ferretti



BACKPACK

لم تعد حقائب الظهر حكراً على التلاميذ والرحلات، بل باتت موضة تزيّن إطلالات الشابات في مختلف المناسبات. رأيناها في مجموعات ربيع وصيف 2021 بتصاميم مختلفة وألوان متنوّعة ومنعشة، تلائم أجواء هذا الموسم وتزيد من حيويّة إطلالاتك.

1 كريستيان ديور Christian Dior
2 بالينسياغا Balenciaga
3 برادا Prada
4 برونيللو كوتشينيللي Brunello Cucinelli
5 لويفي Loewe





Feminine Appeal

الأنوثة بأبهى صورها

احتفالًا بالأنوثة والمرأة التي ستكون نجمة شهر مارس بإطلالاتها، نجول معاً في مجموعات الأزياء والإكسسوارات التي قدّمتها الدور العالمية لموسم ربيع وصيف 2021، ونختار منها باقة غنيّة اتسمت بلوحة ألوانها اللافتة وتصاميمها المميّزة. فحرصُ المصمّمين الدائم على إرضاء مختلف الأذواق والشخصيات، سيجعلك واثقة تماماً بأن إطلالاتك في الموسم المقبل ستكون مفعمة بالدلال والأناقة. إليكِ أبرز صيحات الموسم الجديد لتتألقي بأنوثة فاتنة وتكوني نجمة كل الشهور!

بيروت ا رولا زعزع عيّاد **Roula Zaazaa Ayad**

Soft Pastels

أنعشت درجات الباستيل الناعمة مجموعات أزياء ربيع وصيف 2021، فجاءت لتُحاكي أجواء هذا الموسم بنفحاتها الهادئة والمرحة. باقة من الألوان الغنيّة، زيّنت الأقمشة فزادتها أنوثة.



أكني ستوديوز
Acne Studios

جيفنشي
Givenchy

روكسان أسولين
Roxanne Assoulin

إيزابيل ماران
Isabel Marant

بوس
Boss

فيرساتشي
Versace

إليزابيتا فرانكي
Elisabetta Franchi

جيوزيبي زانوتي
Giuseppe Zanotti

بوتيغا فينيتا
Bottega Veneta

تيفاني أند كو.
Tiffany&Co.

ماكس أند كو Max&Co

Wild Style

من أكثر الصيحات الجريئة التي تجتاح عالم الموضة، هي صيحة الطبعات البريّة أو الحيوانية. وهناك الكثير من السيدات اللواتي يتردّدن في اعتمادها في إطلالاتهن. إلا أن هذه الصيحة برزت بشكل لافت في مجموعات ربيع وصيف 2021، وستكون خيارك لإطلالة جريئة ومميّزة.



علايا Alaïa

إيترو
Etro

كريستيان ديور
Christian Dior

نعيم خان
Naeem Khan

فيليب بلاين Philipp Plein

جيمي شو Jimmy Choo

غاني Ganni

سي باي سيرجيو روسي
SI by Sergio Rossi

كريستيان
لوبوتان
Christian
Louboutin

ويك أند ماكس مارا Weekend Max Mara

Opalescent Pearl

في مجموعات إكسسوارات ربيع وصيف 2021، رأينا حبيبات اللؤلؤ بمختلف أحجامها تزيّن القطع بكثير من الإبداع والفخامة. فهذا الحجر الأنثوي بامتياز، لم يقتصر وجوده على صناعة المجوهرات، بل دخل إلى إطلالات السيدة من خلال قطع إكسسوارات فاخرة.



Alexander McQueen ألكسندر ماكوين

جيل ساندر
Jil Sander

دولتشي أند غابانا
Dolce&Gabbana

إليزابيتا
فرانكي
Elisabetta
Franchi

ويك أند ماكس مارا
Weekend Max Mara

كريستيان ديور
Christian Dior

Asos أزوس

Rosantica روزانتيكا

Jimmy Choo جيمي شو

Flash Out!

لا تغيب اللمسات المشرقة عن خزانة السيدة في مختلف المواسم، فهي تمنحها إطلالات أنيقة وراقية، خاصة في السهرات والمناسبات الهامة. من أحجار البايت وكريستالات السواروفسكي.. وصولاً إلى الأقمشة اللامعة والميتاليكية، إطلالتك ستكون بمنتهى الإشراق والتوهّج!



سان لوران Saint Laurent

بوميلاتو
Pomellato

إليزابيتا فرانكي
Elisabetta Franchi

جيورجيو أرماني
Giorgio Armani

ويك أند ماكس مارا
Weekend Max Mara

أزوس
Asos

أليساندرا ريتش
Alessandra Rich

جيمي شو
Jimmy Choo

كريستيان لوبوتان
Christian Louboutin

House Of Ballerinas هاوس أو بالوريناز

Scent Of A Woman

نقشة الأزهار بمختلف أشكالها، هي الصيحة الملازمة لفصل الربيع والتي تعكس أجواءه العطرة. اختاري إطلالة تزيّنها الأزهار المتفتحة واستمتعي بشعور الانتعاش والمرح مع كل خطوة تخطينها.



كريستيان ديور Christian Dior

إيترو Etro

بالنسياغا Balenciaga

شريمبس Shrimps

سلفاتوري فيراغامو Salvatore Ferragamo

كريستيان ديور Christian Dior

فالنتينو Valentino

إيزابيل ماران Isabel Marant

إردم Erdem

سان لوران Saint Laurent



فستان من كلوي Chloe،
صندل من فالنتينو Valentino
ساعة من أوديمار بيغيه Audemars Piguet
قلادات وسوار من تيفاني أند كو. .Tiffany&Co
سوار من لويس فويتون Louis Vuitton
أقراط من ميسيكا Messika

MAGICAL NATURE
الطبيعة الساحرة

بريـق وانتعاش .. سـحر وتألق! ليس هناك أجمل من الأبيض والنيود للانسـجام مع الطبيعة السـاحرة. اسـتقبلي ربيـع صيف 2021 بإطـلالات من علامـات أزياء فاخرة عانقت روعة التصاميم من أرقى دور المجوهرات .. أنتِ ملكة الطبيعة هذا الموسم.

دبي - إشراف | آية جابر **Aya Jaber**
تنسيق الأزياء | **Vasil Boshilov**
تصوير | **Ziga Mihelcic**
عارضة الأزياء | **Gabriela Godoi from MMG Models**
ماكياج وتصفيف شعر | **Kasia Domanska**
مساعدة منسق | **Irina Tzoneva**

شكر خاص لفندق Rixos The Palm Hotel & Suites



توب من عز الدين علايا
Azzedine Alaia
عقد من بولغاري Bvlgari
أقراط من أكيليس Akillis



فستان من عز الدين
علايا Azzedine Alaia
سلاسل وأساور من
بوشرون Boucheron
أساور وأقراط من
مارلي Marli



فستان من جيفنشي Givenchy
أقراط وخاتم من شوبارد Chopard
قلادة من أكيليس Akillis



فستان من إليزابيتا فرانكي
Elisabetta Franchi
عقد تشوكر من مارلي Marli
ساعة من هوبلو Hublot
أقراط من دين فان Dinh Van



فستان وقبعة
من كريستيان ديور
Christian Dior
خاتم، أقراط وسلسلة
من ديور Dior
خاتم من بولغاري
Bvlgari
سلاسل من ميسيكا
Messika



فستان من فالنتينو Valentino
سوار وأقراط من تيفاني أند كو. .Tiffany&Co
عقد تشوكر من ميسيكا Messika



ساعة من أوديمار بيغيه
Audemars Piguet
قلادات وسوار من تيفاني
أند كو. Tiffany&Co.
سوار من لويس فويتون
Louis Vuitton
أقراط من ميسيكا
Messika



توب من سان لوران
Saint Laurent
ساعة وخواتم من
Chaumet شوميه


Dior ديور


Boucheron بوشرون


Messika ميسيكا

The Women Behind The Brands

المديرات الإبداعيات
لدور المجوهرات الراقية

علاقــة وطيـدة تجمع المرأة بعالم المجوهرات، ليـس فقط في حبها لهذه القطع الفاخـرة، إنما أيضًا في عملية تخيّلها وابتكارها. تعرفي على النساء اللواتي أعدن تخيّل تراث العلامات التجارية العالمية، من خلال عدسة القرن الحادي والعشرين، وعلى إبداعهن ولمساتهن المبتكرة والعصرية..

بيروت | ساره مرتضى **Sarah Mortada**



عقد من مجموعة أي هيستوري أوف ستايل،
A History of Style, Art Deco آرت ديكو
من بوشرون Boucheron

خاتم من مجموعة أي هيستوري أوف ستايل،
A History of Style, Art Deco آرت ديكو
من بوشرون Boucheron

أقراط من مجموعة أي هيستوري أوف ستايل،
A History of Style, Art Deco آرت ديكو
من بوشرون Boucheron

BOUCHERON
Claire Choisne

انضمت كلير شوازن إلى دار بوشرون في عام 2011، واستلهمت على الفور من أرشيف الدار الذي يعود إلى 160 عامًا. تستمد إلهامها من تاريخ بوشرون وتعيد صياغته بطرق معاصرة لإنشاء قطع فريدة حقًا. يجمع أسلوبها الأصلي بين الابتكار والأصالة ولكنه لا ينسى تقاليد وقيم العلامة التجارية.

بدأ شغفها بعالم المجوهرات عندما كان عمرها 18 عامًا وكانت تبحث عن وظيفتها المستقبلية. اختارت المجوهرات، وقررت الالتحاق بمدرسة مجوهرات حيث تعلمت كيفية صنع القطع. تناولت المجوهرات لأول مرة من وجهة نظر فنية، وهذا ما يزال يسحرني حتى اليوم: التفاني، والوقت، كي يستطيع صائغو المجوهرات وضع قطعة واحدة في بعض الأحيان للسعي لتحقيق التميز.

قلّة هم الذين يعرفون طريقهم للتغلب على المعادن الثمينة والأحجار الكريمة مثل كلير شوازن لدى بوشرون. فبرأيها، التقنية والتفاصيل ضرورية لصنع مجوهرات استثنائية. لا تستطيع أن تتخيل تصميم شيء سهل للغاية. يجب أن يكون الهدف دائمًا ابتكار شيء يبدو كما لو أنه من السهل صنعه، لكنه في الواقع صعب للغاية.

لحسن الحظ، لا تخشى كلير شوازن التحدي، وبصفتها المديرة الإبداعية لهذه الدار الفرنسية العريقة، وعلى مدار السنوات العشر الماضية، فإنها تواصل المزج بين الابتكار والأناقة.



سوار من مجموعة أي هيستوري أوف ستايل،
A History of Style, Art Deco آرت ديكو
من بوشرون Boucheron

عقد من مجموعة ريد كاربت
Red Carpet من شوبارد Chopard

سوار من مجموعة ريد كاربت
Red Carpet من شوبارد Chopard

CHOPARD
Caroline Scheufele

ولدت كارولين شوفوليه في 14 ديسمبر 1961 في مدينة بفورتسهايم في ألمانيا. هي المديرة الفنية والرئيسة المشاركة لدار شوبارد، ابنة كارل وكارين شوفوليه، رائدَيّ الأعمال الألمانيين اللذين اشترا الشركة في العام 1963. خلال الثمانينيات، وسعت كارولين شوفوليه أعمالها لتشمل قطاع المجوهرات.

كارولين شوفوليه هي الروح الإبداعية لدار شوبارد ومطلِقة مبادرة برنامج «الرحلة نحو الترف المستدام». إلهامها يأتي من السفر ومن رحلاتها المختلفة، وبرأيها هي محظوظة بلقاء العديد من الناس من ثقافات مختلفة، كما روعة الطبيعة والفن، فكل هذه العناصر تمدّها بالإلهام. هي من المعجبين بالمجموعات التي تتخطّى حواجز الزمن كذلك بالقطع المبتكرة. وتؤمن بأن قطعة المجوهرات أو الساعة يجب أن تُحفظ إلى الأبد. يجب أن نقع في غرام التصميم سواء أكان كلاسيكياً أم مبتكراً بأسلوب خاص، ذلك فإن صيحات الموضة تذهب وتعود.



خاتم من مجموعة ريد كاربت
Red Carpet من شوبارد Chopard

أقراط من مجموعة ريد كاربت
Red Carpet من شوبارد Chopard



عقد من مجموعة تاي أند ديور
Tie & Dior من ديور فاين جولوري
Dior Fine Jewelry

أقراط من مجموعة تاي أند ديور
Tie & Dior من ديور فاين جولوري
Dior Fine Jewelry

خاتم من مجموعة تاي أند ديور
Tie & Dior من ديور فاين جولوري
Dior Fine Jewelry

سوار من مجموعة تاي أند ديور
Tie & Dior من ديور فاين جولوري
Dior Fine Jewelry

DIOR FINE JEWELLERY

Victoire De Castellane

يمكن التعرف على قطع فيكتوار دو كاستيلان كبيرة الحجم وباهظة الثمن على الفور لجمالها الآسر. عندما كانت صغيرة تأثرت كثيرًا بالمجوهرات التي كانت تتزيّن بها جدّتها، وكانت تلفت نظرها خواتمها الكبيرة وكانت صديقتها أيضًا تضع تاجًا من الزمرّد على رأسها ما جعلها قريبة من هذا الفن. بدأت موهبتها تظهر في عمر الخمس سنوات وتطوّرت مع الوقت وشجعها أهلها على ذلك.

عام 1998، دخلت دار ديور حيث افتتح أول قسم للمجوهرات وتأثرت بروح ديور وبأرشيفه وأجوائه... فاستلهمت من الأنوثة الطاغية التي طبعت أزياء مؤسسها كريستيان ديور، كما استوحت من ذوقه في تصميم الحدائق ومن الأقمشة التي كان يستعملها... وقد أثّرت بها حقبتا الخمسينيات والستينيات كثيرًا.

عقد من مجموعة باروكو Barocko
من بولغاري Bulgari

خاتم من مجموعة باروكو Barocko
من بولغاري Bulgari

سوار من مجموعة باروكو Barocko
من بولغاري Bulgari

BVLGARI
Lucia Silvestri

بصفتها المديرة الإبداعية لدار المجوهرات الإيطالية بولغري، اكتسبت لوسيا سيلفستري مكانتها بين أشهر صانعي المجوهرات في العالم.
كانت تبلغ من العمر 18 عامًا فقط عندما حلّت مكان امرأة كانت تعمل في قسم الأحجار الكريمة في بولغري بينما كانت في إجازة أمومة. برأيها، كانت محظوظة بما يكفي لأن يطلعها باولو بولغري، أحد أحفاد مؤسس الدار، على عالم الأحجار الكريمة. عندما رأت كل الأحجار الكريمة معًا، وقعت في حب هذا العالم على الفور. امتدت فترة عملها في بولغري لأكثر من 35 عامًا، وقد لعبت دورًا محوريًا في جعلها الدار المفضلة على السجادة الحمراء. بالرغم من خوضها لدراسات في مجال العلوم، قررت المديرة الإبداعية لدار بولغري Lucia Silvestri أن تتبع شغفها وحدسها وأن تبدأ رحلة تبلغ من العمر اليوم أكثر من 35 سنة في عالم الأحجار الكريمة والمجوهرات مع دار بولغري. أسهمت Silvestri في منح هذه الدار العريقة هوية فريدة من نوعها في عالم الأحجار والمجوهرات.



عقد من مجموعة باروكو Barocko
من بولغاري Bulgari

عقد من مجموعة اكزوتيك شارم
Exotic Charm من ميسيكا Messika

MESSIKA PARIS
Valerie Messika

مصممة المجوهرات المتميزة ڤاليري ميسيكا Valérie Messika صاحبة دار ميسيكا باريس Messika Paris العريقة، لم تكن طفولتها كغيرها من الأطفال، فابنة تاجر الماس لم تكن تقتني الألعاب كفتيات جيلها، إنما كانت محظوظة لدرجة أنها كانت تمضي وقتها تلعب بالجواهر الثمينة التي يحضرها والدها إلى المنزل.
وبما أنها نشأت برفقة الأحجار الماسية، أصبحت اليوم واحدة من أهم صناع ومصممي المجوهرات في العالم، لاسيما بعد أن أطلقت علامتها الخاصة ميسيكا باريس، التي تشكل حاليًا الخيار الأول لنجمات هوليوود والعالم.
صممت أول مجموعة لها في عام 2005 ولاقت رواجًا كبيرًا نظرًا لأنها عصرية وحديثة وتحاكي ذوق الشباب. وعلى هذه الخطى سارت فاليري طيلة مسيرتها المهنية.



خاتم من مجموعة كولور بلاي
Colour Play من ميسيكا Messika

أقراط من مجموعة بوهيميين شيك
Bohemian Chic من ميسيكا Messika

سوار من مجموعة آنشيند سول
Unchained Soul من ميسيكا Messika

مجوهرات MKS
للشيخة مريم بنت خليفة آل نهيان تنبض بالعز الإماراتي

أطلقت المصممة الشابة، الشيخة مريم بنت خليفة آل نهيان، علامتها الخاصة بالمجوهرات MKS في العام 2013، حيث أرادت أن تروي من خلال القطع التي تصممها حكايات تتوارثها الأجيال ويتشاركها العالم أجمع لشغفها وأفكارها وذكرياتها وتجاربها. التقت «سيدتي» الشيخة مريم في حوار شيّق أخبرتنا فيه عن بداية علامة MKS وعن أحدث مجموعاتها من المجوهرات..

دبي | آية جابر **Aya Jaber**



سلسلة من مجموعة Lulu Hearts

أقراط من مجموعة Future Heritage

سمو الشيخة مريم بنت خليفة بن سيف آل نهيان هي صاحبة علامة MKS للمجوهرات الراقية. كيف اكتشفت شغفك في تصميم المجوهرات؟

تُشكّل المجوهرات جزءاً كبيراً من حياتي منذ صغري ، فأنا ما زلت أتذّكر كيف كنت أفتّش في صندوق مجوهرات والدتي عن القطع الجميلة التي تلقّيناها شقيقتي وأنا كهدايا. تعتبر المجوهرات من القطع القليلة التي نحتفظ بها لتتوارثها الأجيال، لذلك أسأل نفسي دائماً كيف يُمكنني استخدام المجوهرات لأروي الحكايات اليوم وغداً وفي السنوات القادمة.

مجوهرات ذات طابع عصري

غالباً ما تعتمدين في تصاميم MKS المواد الخام الموجودة في محيطك. ما هي أكثر المواد التي تستخدمينها للحصول على التصاميم المرجوّة؟

يُسهم استخدام مواد جديدة ومميّزة في إحياء حسّي المبدع. لقد وقعتُ في غرام العقيق الأحمر المقطّع يدوياً؛ نظراً لجذوره التاريخية في منطقتنا. كما وتُساعدني الأحجار الكريمة الإماراتية مثل اللؤلؤ والعقيق على رواية حكايات أجدادنا في الإمارات، وإعادة إحيائها أمام العالم اليوم. السرّ يكمن في استخدام مواد على علاقة وثيقة بماضينا، كي نستطيع رواية القصص وتشاركها مع العالم أجمع.

تفخر مجوهرات MKS بالمزج بين التأثير الحرفي والمواد الفاخرة للحصول على قطع مبدعة ترتديها المرأة العصرية. ما هي مصادر إلهامك؟

أهوى السفر وأقدّر الثقافات المختلفة. يُعتبَر السفر أحد أهم مصادر الوحي التي تؤثّر على تصاميمي. كما ويترك التراث الإماراتي أيضاً بصمة كبيرة، فالأنماط المميّزة والبسيطة في آن معاً حاضرة في معظم مجموعات علامةMKS .
تحمل المجوهرات التي أبتكرها حكايات ورسائل تخاطب الأحاسيس. أستمدّ تصاميمها من أسفاري حول العالم، حيث تروي قصصاً تُشكّل صلة وصل بين النساء من كافة الأعمار والخلفيات، فتشجّعهنّ على تبادل الهوايات والأفكار والذكريات والتجارب.
تبرز شخصيتي التي تميل إلى البساطة في معظم قطع المجوهرات التي أصمّمها؛ كما أن كل قطعة مجوهرات من MKS تنبض بالعزّ الإماراتي، تماماً مثل قلبي.



أهديتُ مجموعة
Lulu Hearts إلى والد جدّي
خلف العتيبة الملقّب بملك اللآلئ



سمو الشيخة مريم بنت خليفة بن سيف آل نهيان



مجموعة Lulu Hearts الأخيرة

تحتفي مجموعة Lulu Hearts الجديدة من مجوهرات MKS بجمال العالم. ما الذي يميزها وما الرسالة التي أردت سموّك أن توصليها إلى العالم من خلالها؟

أهديتُ مجموعة Lulu Hearts إلى والد جدّي خلف العتيبة، الملقّب بملك اللآلئ. استوحيتُ المجموعة من الكنوز التي كان يحملها معه العتيبة من رحلاته، ومن تاجر اللؤلؤ والمرأة التي تملك اللآلئ في تركة عائلتها، إذ أنّها تُجسّد مقدار الحبّ الذي يحيط باللؤلؤ والأحاسيس التي يوقظها عند تقديمه كهدية.

مجوهرات Lulu Hearts هي عبارة عن قطع كلاسيكية صُمّمت لتُجسّد توارث الحبّ والأحاسيس. لقد كان الساحل العربي مصدر اللآلئ البحرية في الماضي، وأودّ من خلال تصاميمي أن أعيد المجد إلى اللآلئ العربية.

تمكين المرأة العربية

لطالما أرادت المرأة العربية أن تكون رائدة في عالم التصميم وبالأخص المجوهرات. ما هي نصيحتك لها كي تصل إلى مبتغاها؟

نصيحتي لها بأن تلحق بشغفها، فذلك هو أثمن هديّة يُمكن أن تهديها لنفسها، لكن قبل اتّخاذ أي خطوة، يجب التأكّد من قدرتها على الالتزام بذلك التزاماً كاملاً.

كوني جاهزة للعمل بجهد كبير. كوني شجاعة لمواجهة مصاعب لم تخطر يوماً في بالك حيث أن مشوارك لن يخلو من الصعاب إلا أن النتيجة تستحقّ العناء. انطلقي ولا تخافي أي شيء أو أحد.

من تصاميم مجوهرات MKS

1 أقراط لؤلؤ من مجموعة Lulu Hearts
2 عقد من اللؤلؤ من مجموعة Tahitian Lulu Hearts 7 Seas Necklace
3 سلسلة من مجموعة Promise Knots
4 أقراط من مجموعة Little Hearts
5 أقراط من مجموعة The Poet
6 خاتم لؤلؤ بسلسلة من مجموعة Lulu Hearts

THE POWER OF TIME
قوّة الوقت

اختبري قدرتك على تحدي الوقت في زمن السرعة، فنحن جميعاً في سباق معه. وكونك أمّاً وسيدة أعمال وامرأة أنيقة، لا بد لك أن تكوني سبّاقة في خياراتك وأن تقتني الساعة المناسبة لك. من هنا، اخترنا لك باقة مميزة من الساعات الأنيقة ذات الطابع العملي المصنوعة لدى أهمّ وأفخر الدور العالمية بدءاً من شوبارد Chopard إلى ديور Dior وشانيل Chanel وكارتييه Cartier وغيرها.

بيروت | **ساره مرتضى Sarah Mortada**



ساعة من
هيرميس Hermes

بالمان Balmain

ساعة من
أي دبليو سي شافهونسن
IWC Schaffhausen

ساعة من
كارتييه Cartier



ساعة من
Piaget بياجيه

ساعة من
Dior ديور

ساعة من
جيجر -لوكولتر
Jaeger-LeCoultre

سان لوران
Saint Laurent

نصائح خاصة لارتداء الساعات العملية:

- خلال أوقاتك العمليّة، نسّقي هذه الساعات مع توكسيدو كلاسيكي، أي بدلة مستوحاة من العالم الذكوري والتي تعتبر رائجة بشدة هذا الموسم.
- نسّقي أساور رفيعة معها من الذهب تتناغم وقرص الساعة.
- يمكنك أن تنتقلي بهذه الساعة من أوقاتك العملية النهارية إلى مناسباتك المسائية من دون الحاجة إلى تغييرها.

رؤية جديدة ومفهوم معاصر وقضايا جريئة

السينما والدراما بعدسة

8 مخرجات عربيات

تسـهم التجارب النسائية الشبابية في عالم صناعة السينما والدراما في بلورة حضور المرأة وراء العدسـة، وإثبـات وجودهـا كمخرجة قـادرة على التميز والمشـاركة فـي المهرجانات السـينمائية في العالمين العربي والغربي. وتبرز في هذا السـياق أسـماء مخرجات شـابات واعدات تمكّنّ من ترك بصمة في أفلام ومسلسلات حققت النجاح ونالت الجوائز وقدمت قضايا معاصرة وجريئة برؤية جديدة. «سيدتي» التقت 8 مخرجات عربيات يعملن في مجال صناعة الأفلام السينمائية والمسلسلات في السعودية والإمارات ومصر والمغرب ولبنان والعراق وسوريا , للحديث عن تجربتهن وراء الكاميرا وحضورالعنصر النسائي بمناسبة اليوم العالمي للمرأة في 8 مارس.

الرياض | **وليد عنتر waleed Anter**
تصوير: **عيسى الدبيسيEssa Aldubaisi ، لوسيان سلوم Lusian Sallum**

دبي | **لينا حوراني Lina Alhorani**
تصوير: **عبد الله عيسى الرمال Abdallah Issa Rammal**

القاهرة | **علاء الشلقامي Alaa Alshalkami**
تصوير: **عمرو فارس Amro Fares**

لبنان | **عفت شهاب الدين Ifate Shehabeldine**

المغرب | **سميرة مغداد Samira Maghdad**
تصوير: **رضا أبكار Reda Abkar**

سوريا | **خلدون عليا KhaldounAlia**

FEMALE DIRECTORS



السعودية
ريم البيات



تألقت المخرجة السعودية في أفلام حققت انتشاراً واسعاً

MY MOVIES

كانت انطلاقة ريم البيات من خلال فيلمها القصير «ظلال»، الذي عرض في مهرجان الخليج السينمائي عام 2009، وفيلم «دمية» وعرض كذلك في الدورة التالية لذات المهرجان. كما عملت في فيلم إنجليزي كمساعدة لمخرجة بريطانية، ومثلت في فيلمين في المملكة المتحدة. وقدمت فيلم «أيقظني» عام 2017.

بدأت ريم البيات حياتها كمصورة فوتوغرافية مستقلة في عام 1999. درست التصوير والإخراج السينمائي وحصلت على دبلوم من معهد الفنون في بورموث جنوب بريطانيا في 2008. بعدها، اتجهت نحو الإخراج السينمائي. وحازت على عدد من الجوائز في المهرجانات المحلية والعربية والدولية، ومنها جائزة أفضل إخراج في مهرجان ميلان السينمائي عن فيلمها «أيقظني» في عام 2017، والذي نال أيضاً جائزة مهرجان مدريد السينمائي عن فئة الأفلام القصيرة.

دعم رسمي

أكدت المخرجة السينمائية السعودية ريم البيات لـ «سيدتي» أن الفرصة متاحة الآن أمام السينمائيين والسينمائيات في السعودية للتعبير عن أنفسهم وعن ثقافتهم، وحياتهم، وقضاياهم. وأن نشارك العالم ما نملك، موضحة أن الشباب والشابات بإمكانهم في الوقت الحالي الحصول على دعم وتمويل لأعمالهم السينمائية الروائية والقصيرة، سواء من خلال دعم الدولة والجهات الرسمية عبر الهيئة السعودية للأفلام، وغيرها العديد من الجهات الثقافية أو الخاصة.

قفزة نوعية

وحول تقييمها لإسهامات المخرجة السعودية وحضورها في صناعة السينما والدراما الحديثة، قالت: «تسهم المخرجة السعودية في صناعة الأفلام بوضوح مقارنة مع شبه غيابها عن الدراما؛ لارتباط الأعمال الدرامية بمؤسسات تلفزيونية إما تجارية أو فاقدة للتخطيط السليم. وفي السنوات الأخيرة، تألقت المخرجة السعودية بأفلام حققت حضوراً واسعاً وبقفزات سريعة واثقة، خاصة في المهرجانات العالمية، بداية بأفلام المخرجة هيفاء المنصور، ومروراً بعهد كامل، وشهد أمين، وهناء العمير، وهند الفهاد، وفاطمة البنوي، وحتى أفلام مها ساعاتي وجواهر العامري ومخرجات أخريات».

وأشادت ريم بمستوى المخرجات السعوديات اللائي يعملن بوعي سينمائي متقدم ويطرحن قضاياهن بقوة الموضوعات وإتقان فني عال وقالت: «السينما هي الرابط الأساسي للمشاركة الإنسانية في الحياة، ومن خلالها فُتحت لنا آفاق لنعرف العالم ونسمع الكثير عما يحدث به. وستشهد الفترة المقبلة تحضيرات عدد من المخرجات السعوديات لإنتاج أفلام قادمة عبر منح مبادرة «ضوء» التابعة لهيئة الأفلام، وكذلك برامج إنتاج تمويلية من مركز الملك عبدالعزيز الثقافي العالمي «إثراء»، ومهرجان البحر الأحمر».



السعودية هناء العمير

MY MOVIES

قدمت هناء العمير العديد من المسلسلات ومنها المسلسل الكوميدي «بدون فلتر» في رمضان 2018، ومسلسل «وسواس» أول مسلسل سعودي يعرض على شبكة نتفليكس عام 2020. وتشارك حالياً في إخراج عدد من حلقات المسلسل الكوميدي الجديد للفنان ناصر القصبي «كورونا» الذي سيعرض في رمضان 2021 على قناة mbc.

قدمت الفيلم الوثائقي «بعيداً عن الكلام» عام 2009، وفيلم «أغنية البجعة» عام 2019.

تعاون مثمر بين المخرجات السعوديات

حصلت المخرجة السعودية هناء العمير على درجة ماجستير في الترجمة من جامعة «هيروت وات» في اسكتلندا عام 1996، إلا أن عشقها للسينما وكتابة السيناريو، دفعها لدخول عالم الإخراج السينمائي منذ عام 2006 ولغاية اليوم حيث قدّمت أفلاماً حملت بصمتها المتميزة.

نالت جائزة النخلة الفضية عن سيناريو فيلمها القصير «هدف» في مسابقة الأفلام السعودية عام 2008، وجائزة النخلة الذهبية في مهرجان أفلام السعودية عام 2015 عن فيلم «شكوى» وهو من تأليفها وإخراجها.

نهضة تنموية

أشادت هناء العمير بما تشهده السينما المحلية من انتعاش ونمو كبير خلال السنوات الأخيرة في ظل ما يعيشه الوطن من نهضة تنموية في كافة المجالات وعلى مختلف الأصعدة وفق رؤية المستقبل 2030

وقالت لـ «سيدتي»: «تعيش السعودية مرحلة مخاض فني لاسيما على مستوى السينما والدراما، خاصة مع انتشار دور العرض السينمائي في أغلب مدن ومحافظات المملكة، ووجود مهرجانات وفعاليات فنية ضخمة، إضافة إلى الدعم الحكومي الكبير وتمويل هيئة الأفلام والعديد من الجهات لأعمال سينمائية عديدة ومميزة».

وعن تجارب المخرجة السعودية ونصيبها من الجوائز العالمية قالت: «هناك العديد من المخرجات السعوديات السينمائيات اللواتي قدمن تجارب ناجحة، وعرضت أفلامهن وفازت بجوائز عربية وعالمية. لدينا عدد كبير من المخرجات سيسهمن في تأسيس صناعة سينما محلية حقيقية بالمفهوم الاحترافي والاقتصادي لفن السينما كصناعة».

تعاون المخرجات السعوديات

ولدى سؤالنا عما يميز التجربة الإخراجية النسائية في السعودية، أجابت: «إن أكثر ما يميز المخرجات السينمائيات في السعودية هو وجود تعاون مثمر بين العديد منهن.. وقد سبق أن تعاونت ككاتبة مع المخرجة هند الفهاد في فيلمها «بسطة»، وأيضاً فيلم «هدف» مع المخرجة هناء الفاسي، وأتوقع أن يزيد حجم إسهام السعوديات على صعيد الإخراج الدرامي خلال السنوات المقبلة، كما قدمت في مجال الدراما عدة مسلسلات».

وأشارت العمير إلى أن أبرز المعوقات التي تواجه مخرجات وصناع الأفلام في السعودية البنية التحتية اللازمة لتأسيس صناعة سينما حقيقية، ودخول المستثمرين بقوة لمجال الأفلام، ودعم الفيلم السعودي، ووجود معاهد لتدريس السينما في السعودية.



الإماراتية نائلة الخاجة



هي أول إماراتية تخوض مجال صناعة الأفلام. ففي العام 2005، تخرجت من جامعة رايرسون الكندية، في مجال الإخراج. أول أفلامها كان «كشف النقاب عن دبي»، وتتالت بعدها الإنجازات التي تناولت مواضيع وقضايا إنسانية، اجتماعية مثيرة للجدل في مجتمعها.

تتحدث نائلة الخاجة عن البدايات وتقول: «أنا مغرمة بالقوة الموجودة عند الإماراتيين في سرد القصص، التي ورثناها من جداتنا وأمهاتنا، حملت هذا الفن الشعبي، لأوصل صورة للناس عبر السينما وهي أقوى من ألف كلمة. أذكر أنه في افتتاح عرض أول فيلم أخرجته في الإمارات، فاجأني الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان، بحضوره حيث وقف على المسرح، وقال: «لنا الفخر أن نائلة الخاجة هي أول صانعة أفلام في الإمارات»، وهو من فتح الأبواب على مصراعيها».

السينما العربية تطورت منذ افتتاح مهرجان دبي السينمائي

MY MOVIES

قدمت نائلة الخاجة فيلم: Sweet sixteen عام 1996، فيلم «اكتشاف دبي» الوثائقي عام 5200، فيلم «العربانة» عام 2006، فيلم «مرة» عام 2009، الفيلم القصير «ملل» عام 2010، فيلم «مرحبا» عام 2012، الفيلم الكوميدي «الجار» عام 2013، فيلم Animal عام 2016، فيلم «الظل» عام 2019.

السعودية هوليوود العرب

أما عن دور المخرجات العربيات في صناعة السينما فتقول: «السينما العربية تطورت منذ افتتاح مهرجان دبي السينمائي، الذي حضن كل السينمائيين العرب، وقد أطلق عليه «لمة مهرجان كان العرب»، ولأول مرة في التاريخ، تم ترشيح، فيلم «سيدة البحر» للمخرجة السعودية شهد أمين و«المرشحة المثالية» لهيفاء المنصور لجوائز الأوسكار.المخرجات السعوديات جريئات بصبغة سعودية فريدة من نوعها، وبصياغة مميزة، وجودة عالمية.

كما أن السعودية عندها سوق أكبر من المتابعين، وبإمكانهم عمل إنتاجات بميزانيات ضخمة. صعودهم سيؤسس لموجة أفلام عربية، بحيث تصبح السعودية هي هوليوود العرب».

جيل من الصنّاع

أما عن التحديات التي تواجهها كشابة في مجال يطغى عليه العنصر الذكوري فتعلق نائلة بالقول: «السينما لا تصنّف على أساس عمل نسائي أو ذكوري، العمل هو الذي يفرض نفسه، لكن يضايقني النقص في المنتجين والكتّاب السينمائيين الإماراتيين، لذلك أتمنى تدريس السينما بطريقة جدية في الجامعات، بهذا سنصنع جيلاً جديداً وأقوى من الصنّاع. وربما سيتم قريباً تأسيس صندوق دعم مادي للمخرجين الإماراتيين، فصناعة الأفلام الطويلة، تحتاج لدعم حكومي، وسنرى صدى هذا الدعم بعد سنتين».



مشهد من فيلم «الظل».

MY MOVIES

المصرية
مريم أبو عوف

في عام 2009 ، قامت بإخراج أول مسلسل تلفزيوني «هالة والمستخبي»، ثم أخرجت فيلم «بيبو وبشير» عام 2011. وتولت إخراج مسلسل «إمبراطورية مين» لهند صبري، ثم استعانت بها زميلتها كاملة أبو ذكري لإخراج بعض الحلقات في مسلسل «واحة الغروب». وأطلقت رصاصتها الأخيرة للدفاع عن المرأة في مسلسل «ليه لأ» لأمينة خليل.



أجهز عملًا درامياً حول استقلالية المرأة

المخرجة مريم أبو عوف، هي ابنة الموسيقار والفنان الراحل عزت أبو عوف. قدمت للسينما والدراما العديد من الأعمال أبرزها «واحة الغروب» و«إمبراطورية مين» و«بيبو وبشير» و«18 يوم».

أسهمت بداياتها الفنية ونشأتها في بيت فني في اتّجاهها لدراسة الإخراج في معهد السينما بعد تخرجها من الجامعة الأميركية، حيث تَلَقّفتها زميلتها المخرجة كاملة أبو ذكري في أوّل أعمالها كمساعدة مخرج، إلى أن شَقّت طريقها في العديد من الأعمال الفَنّية سواء بالسينما أو الدراما، كان آخرها مسلسل «ليه لأ» الذي ناقش قضية انفصال الفتاة المصرية عن بيت أهلها واستقلاليتها وتحمّل مسؤولية قرارها.

سألنا المخرجة مريم أبو عوف عن دورها كإحدى المخرجات العربيات في صناعة الأفلام الحديثة والدراما وكيف تنظر إليه فأجابت: «أعتقد أنّ دوري وما أحاول أن أُقَدِّمه هو الإسهام في تغيير مفاهيم كثيرة عن حَصْرِ المرأة في أعمال ومهنٍ مُحَدّدة وإقصائها عن أخرى لسيطرة الرجال عليها. بالإضافة إلى تقديم أعمال ملهمة عن المرأة تُجَسِّد معاناتها في مجتمع تغلب عليه النظرة الذكورية في التعامل مع المرأة».

أبرز التحديات

كشفت مريم عن أبرز التحديات التي تواجهها في مجال الإخراج، فقالت: «أولاً، حصر المرأة المخرجة في أعمال سينمائية ودرامية مُعَيّنة لتَتَوَلّى هي إخراجها؛ حيث يَتِمّ وضعي في قالب واحد، وهذا التصنيف أكرهه. إلى جانب بعض المفاهيم الشائعة عندما تَضطّر المرأة التي تعمل في مهن مشابهة للإخراج أن تَتَنَازل عن بعض الأشياء في حياتها الخاصة مثل الزواج. وأشارت «أبو عوف» إلى بعض القضايا التي عالجتها في أعمالها، قائلة: «نُصْرَة المرأة وتصحيح مفاهيم المجتمع المغلوطة والمتوارثة عن استعباد المرأة تشغَل حَيِّزاً كبيراً من أعمالي، سواء في السينما أو الدراما، حيث إنّ الإنسان سواء كان رجلاً أو امرأة هو محط اهتمامي، كما أحاول الوصول للمساواة والعدالة في تقاسم الوظائف مثلاً أو المعاملة الإنسانية». وصرحت مريم: «أجهز عَمَلاً دِرامياً يَتَحَدّث عن استقلالية المرأة والرجل معاً قبل الزّواج وتوضيح أهمية هذه التجربة للطرفين لتحمّل المسؤولية كاملة. كما أجهز فيلماً أكتبه منذ العام 2018 عن يوميات ابنة مع والدها لمدة أسبوع؛ وأعتبر هذا الفيلم هو جزء من حياتي مع والدي قبل رحيله، وسأشارك به في العديد من المهرجانات، وأتوقع أن يحصد الجوائز عند عرضه فور الانتهاء من تصويره».



اللبنانية ليال راجحة

MY MOVIES

باشرت ليال راجحة العمل السينمائي قبل 8 سنوات بعد تجارب عديدة في مجال الأغنيات المصوّرة. صورت «حبة لولو» (عام 2013) و فيلم «شي يوم رح فل» (2015) . وصوّرت الشريط القصير «في اليوم السادس».

لا أنظر إلى نفسي كامرأة بل كإنسان سيظل يحارب ويكافح من أجل الوصول إلى ما يحب

درست المخرجة ليال راجحة الإخراج السينمائي في جامعة سيدة اللويزة، وحازت شهادة الماجستير في الصحافة والعلاقات العامة. والى جانب إخراج الأفلام السينمائية، قدمت مجموعة من الكليبات لفنانين لبنانيين من بينهم نانسي عجرم ومروان خوري وغيرهما. تميزت كليباتها بجرأة في الطرح وإظهار الفنانين بإطلالات جديدة ومغايرة عن الصورة النمطية التي اعتاد الجمهور رؤيتهم فيها.

التركيز على الشخصية الأنثوية

حول نظرتها إلى مشاركة المرأة المخرجة بصناعة الدراما والسينما، تقول المخرجة ليال راجحة إن المرأة اللبنانية قوية في كل المجالات، خاصة في مجال تاريخ السينما فدورها فيه مفصلي وتضيف: «المرأة اللبنانية صوتها مسموع خاصة أنها دخلت البرلمان، ومثّلت وأخرجت وكتبت شعراً وخاضت مجالات متعددة. عندما كتبت أول فيلم لي كنت أركز على الشخصية الأنثوية والمرأة لاسيما في فيلم «حبة لولو» مع الممثلة تقلا شمعون التي تعرّضت في سياق أحداث الفيلم إلى الاغتصاب خلال الحرب، ما أدى إلى حملها وإنجابها لفتاة مكتومة القيد هي الممثلة زينة مكّي». تقول ليال راجحة: «قواعدي الذهبية تركز على النتيجة التي وصلت إليها المرأة خلال حياتها ومسيرتها وليس التركيز على الصعوبات التي تعرّضت إليها، والمهم أن تحدث هذه المرأة نوعاً من التغيير في أفلامي من خلال وضع شخصيتها ضمن إطار معين».

حول المشاريع التي تقوم بتحضيرها تؤكد ليال أنها تعمل منذ فترة على إنجاز فيلم طويل تأجّل تصويره بسبب الظروف التي تعيشها في لبنان، بالإضافة إلى أن الوضع العام في العالم ليس جاهزاً لاستيعاب أي فيلم سينمائي، إذ أن دور السينما مغلقة تماماً ولا مكان للعرض، لذلك تقرر تأجيل هذا المشروع ريثما تتغيّر الظروف.

دعم والدي

أما الصعوبات التي يواجهها المخرج بشكل عام فتحدثت عنها ليال قائلة: «التمويل ومكان العرض هما عاملان أساسيان أيضاً لنجاح الفيلم. بالنسبة للعامل الأول فأنا صاحبة التمويل للفيلمين «حبة لولو» و«شي يوم رح فل» والفيلم القصير «وفي اليوم السادس». كان والدي الراحل ميلاد راجحة يقوم بإنتاجهم لي ولم أطرق باب أحد من أجل هذه الغاية، بل هو من ساعدني طوال الوقت وكان إلى جانبي باستمرار لأن مجالنا بحاجة إلى دعم مادي ومعنوي، بالإضافة إلى أنه آمن بقدراتي وبإمكاناتي إلى أقصى الحدود».

تتحدث ليال عن أفلامها المفضلة وتقول إنها بطبيعتها تحب التنويع، وتُدرك أن هناك جمهورين أحدهما عادي وآخر نخبوي، وهما إلى جانبها وعليها بالمقابل أن تعمل لإسعادهما وإرضائهما من خلال موضوعات تهم كلاً منهما، مؤكدة أن السينما الجماهيرية أو التجارية موجودة عالمياً للترفيه، مثلها مثل الأفلام النخبوية.



المغربية ضحى مستقيم

MY MOVIES

ضحى مستقيم شابة مغربية لا تتجاوز الثانية والعشرين من عمرها اقتحمت عالم السينما من بابه الواسع، من خلال فيلم طويل يحمل عنوان «وداعاً فرنسا». درست الأدب الانجليزي، وحاصلة على دبلوم السينما من إحدى المدارس المعروفة في المغرب. ولدت وترعرعت في حي شعبي عريق هو درب السلطان في مدينة الدار البيضاء، وعاشت وسط عائلة متماسكة وأب يعاني من إعاقة الصم والبكم. لذا، كانت الإشارة هي لغة التعبير اليومي.

تقول لـ«سيدتي»: « لم أفكر يوماً في أن أكون مخرجة. علاقتي بالسينما بدأت بالبحث عن الذات، لأنني كبرت وسط محيط لا أستعمل فيه الكلام للتعبير عن مشاعري، فوالدي أخرس ووالدتي تتحدث الأمازيغية وكلامها متعثر. اكتشفت عالم التلفزة والسينما كأداة لإيصال صوتي ومشاعري لكل الناس وأولهم والدي ووالدتي. وجدت فيهما وسيلة لإيصال كل مشاعري بدون كلام. مع الوقت، طورت فيديوهات صغيرة صامتة على مواقع التواصل الاجتماعي استخدمت فيها التعبير الجسدي فقط ولاقت استحساناً كبيراً».

تعلمت لغة الإخراج من والدي الأبكم!

بسبب صغر سنها، اقتصرت تجربتها على إنجاز فيلم واحد«وداعاً فرنسا».
يروي سيرة ثري متعجرف يخسر ثروته ويعود إلى المغرب ليعيش حياة التشرد. يجمع الفيلم بين الدراما والكوميديا في حبكة مشوقة.

رؤية شبابية

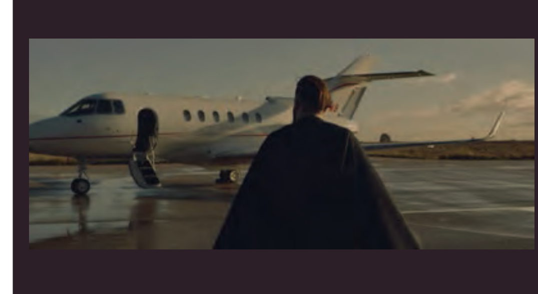
وعن سنها الصغيرة تقول: «راكمت تجربة مميزة، رغم صغر سني، كنت أحرص على التعلم باستمرار، وحضور تصوير عدد من الأعمال في الاستوديوهات، عشت تجارب على أرض الواقع من خلال اجتياز تدريبات مختلفة مع شركات الإنتاج، ويرجع الفضل للمنتجين نور الحق ايت الله وشقيقه يونس - رحمه الله- اللذين فتحا لي المجال للاقتراب من عالم السينما أكثر من خلال شركتهما التي تدربت فيها. و قمت بعمل مونتاج كامل لأحد الأفلام الطويلة وحظي بالتنويه، قبل إنجاز فيلمي الأول. كانت تجربة علمتني الكثير تقنياً وفنياً».

صدفة غريبة

تقول ضحى إنها اكتشفت أمراً غريباً وتضيف: «رائدة السينما المغربية فريدة بورقية المزدادة المولودة عام 1948،هي أيضاً ابنة حي درب السلطان الذي ولدت فيه وفي نفس الشهر ونفس اليوم 23 يناير. هذه الصدفة كانت غريبة جداً. فريدة هي من جيل الأوائل في السينما واسمها ملهم للمغربيات، لذلك أتساءل بيني وبين نفسي: لمَ لا؟ قد أكون مثل فريدة ولكن بنظرة أخرى»!

ترى ضحى التي تتحدث بكثير من الحماس والأمل لـ«سيدتي» أن هناك انحيازاً للرجل في العالم بأسره، ولكن مؤخراً طرأت تغييرات كثيرة وبات للمخرجات حضور في المغرب. وتقول: «أذكر على سبيل المثال: جيهان بحار وسناء عكرود ولطيفة أحرار، وهنّ يضاهين الرجال بإبداعاتهن».

وتنهي حديثها قائلة: «يحتاج الشباب العربي اليوم إلى الدعم. هناك تفكير سائد يكرس الإحباط العام بخصوص فرص النجاح، وسيطرة «الواسطة » في مجتمعنا، وهي مقولة تثير غضبي، لأنني آمنت دائماً بالعمل الجاد والإخلاص والصدق. والحمدلله، أنا أتلمس اليوم الطريق نحو النجاح».





مشاهد من فيلم «وداعاً فرنسا».

العراقية هلا السلمان



هلا السلمان مخرجة عراقية كثيرة الترحال بين الشرق والغرب. بداية حياتها المهنية كصحفية لوّنت نظرتها السينمائية، تميزت في الكليبات التي صنعتها مع شقيقها الفنان الموسيقي نارسي. ثم انصرفت إلى العمل في مجال الإخراج السينمائي بدءاً من العام 2012.

قصص مؤثرة

سألنا المخرجة السلمان عن تجربتها ورؤيتها لمساهمة المخرجات الشابات في المشهد السينمائي العام، فأجابت: «المسيطرون على السينما حول العالم ما زالوا الرجال بالتأكيد، لكن الوضع تغير بعض الشيء وهناك دعم للمرأة في مختلف المجالات، والسعودية أكبر مثال على هذا التغيير الإيجابي، حيث نشهد ثورة في الفنون، تسهم فيها المرأة بقوة، وتبرز قدراتها العملية والفنية المشحونة بالقصص الإنسانية المؤثرة، وتترجمها في السينما. وهذا ما نشهده في العراق أيضاً، فرغم الظروف الصعبة، برزت أسماء شبابية متحمسة ساعدتها التكنولوجيا الحديثة، وصارت تعطي إنتاجات نفتخر بها. فالعمل الجيد هو الذي يفرض نفسه».

نواجه مشكلة في فهم اللهجة المحلية بالأفلام العربية

MY MOVIES

في عام 2012، كتبت وأخرجت فيلم «مخلوقات بشرية»، مدته 30 دقيقة تستكشف فيها نماذج إنسانية في الميترو، ثم شاركت في كتابة الفيلم الروائي الطويل «شارع حيفا» مع المخرج العراقي مهند حايل، والذي حاز على جوائز في مهرجانات عالمية في عام 2019. كتبت وأخرجت فيلم «فارانسي» مؤخراً لفرقة «كبريت» اليمنية الألمانية.



مشكلة اللهجة المحلية

تتحدث هلا عن مشكلة تواجه الصناعة السينمائية من ناحية اللهجة وتقول: «هناك مشكلة تواجهنا جميعاً تتمثل في عدم فهم اللهجة المحلية في الأفلام العربية؛ فعالمنا تجمعه اللغة الفصحى لكن، لكلّ منا لهجته المحلية، فيما عدا اللهجة المصرية التي نفهمها جميعاً بسبب غزارة السينما المصرية. بعض الأفلام تعتمد على لغة سينمائية خاصة بمجتمعاتها، وهي غير مفهومة. لذلك، لا تحقق الانتشار رغم جودتها».

الواقع السينمائي في العراق

أما بالنسبة للواقع السينمائي في العراق فتقول: «ليس هناك أي دعم للسينمائيين في العراق حالياً، وأكبر مشكلة تواجهنا هي انقطاع الكهرباء ما يؤثر على عملنا وحياتنا اليومية. رغم ذلك، هناك موجة لمخرجي الأفلام القصيرة، لمعت أسماؤهم في المهرجانات الغربية، مثل المخرج مهند حيال، الذي لم يتوقف عن العمل رغم الظروف، فهو قادم من خلفية فلسفية وشعرية، فاللغة السينمائية لأعماله مختلفة تماماً عن السينما العربية.
تلفتني من السعودية المخرجة هيفاء منصور التي أبدعت في فيلم «وجدة»؛ حيث أوصلت من خلاله رسالة، بلغة سينمائية إنسانية، جديرة بالمتابعة». أما عن أبرز القضايا التي عالجتها هلا في أفلامها فتقول: «أفضّل الجلوس في مقهى والتفرج على الناس، وأنا أتخيل القصص حولهم، أستمتع جداً بهذه الأدوار في أفلامي. ربما لأنني أتكلم 3 لغات بإتقان، الإنكليزية والفرنسية إلى جانب العربية، تمكنت من أن أخرج الجانب الإنساني من خلفيات ثقافية مختلفة.

السورية رشا شربتجي



تعد المخرجة السورية رشا شربتجي واحدة من أبرز المخرجات على الساحتين السورية والعربية؛ قدمت عدداً كبيراً من الأعمال في الدراما السورية والمشتركة، بالإضافة إلى مسلسل مصري.
تتلمذت رشا في بداياتها على يد والدها المخرج الشهير هشام شربتجي، والملقب بشيخ الكار في الدراما السورية، فتعلمت منه ورافقته في العديد من الأعمال حتى تلقت أصول المهنة على يديه، ومن ثم بدأت تجربتها الخاصة.

مخرجات الدراما

عن إسهامات المرأة المخرجة ودورها في صناعة المحتوى الدرامي العربي تقول رشا في حديثها لـ «سيدتي»: «أسهمت المخرجة العربية في صناعة دراما لها بصمة خاصة على الرغم من ندرة المخرجات حيث لم يتجاوزن عدد أصابع اليد الواحدة، وتميزت الدراما التي صنعتها المخرجة العربية بتكريس صورة امرأة مستقلة الكيان والشخصية كما أسهمت بتعزيز دور العائلة في بناء المجتمع كأحد أهم العناصر لبناء جيل صحي».
وأكدت رشا على أن المخرجة العربية استطاعت أن تعطي طابعاً أنثوياً وأضافت: «لم يقتصر دور المخرجة على ذلك بل تمكنت من ابتكار تقنية خاصة بروح أنثوية وتفاصيل نسائية عززت صناعة الدراما الحديثة متجاوزة الدراما الكلاسيكية، ولعل أهم ما يمكننا ذكره في هذا المجال هو ما أضافته المخرجة للمهنة من الاهتمام بالتفاصيل، وهذا ما قد يفتقره المخرج ربما».

أسهمت المخرجة العربية في صناعة دراما لها بصمة خاصة

طروحات متجددة

وتابعت رشا: «لقد آمنت المرأة المخرجة بأن الإنسان قد اعتمد على الدراما في تشكيل حياته، فأشبعت احتياجاته المجتمعية بطروحات متجددة وجريئة ورؤى عصرية من منظور فني صافٍ من الأيديولوجية والتعصب، من خلال إيجاد نقلة نوعية وحضارية في الدراما العربية، وبرعت في تناول جوانب مضيئة وإبراز قيم الحب والتسامح والتضامن لمواجهة الأعمال التي تعظم البلطجة وتجارة المخدرات والتحلل الاجتماعي على سبيل المثال، وحتى عندما تسلط الضوء على تلك السلبيات باعتبارها ظواهر تستحق الانتباه، فإنها تحذر من عواقبها لتفادي انتشارها».
وأوضحت أن المرأة المخرجة استطاعت تقديم المرأة بصورة تليق بها وقالت: «على صعيد المرأة، ابتعدت المخرجة العربية عن تسليع المرأة في الدراما وشددت على كونها عنصراً باعثاً على الحياة، فتناولت قضاياها باهتمام بالغ، ورسمت مشكلاتها في شخصيات من الواقع. وبعد أن عانت المرأة من الظلم كثيراً، أنصفتها المخرجة العربية وباحت بمكنوناتها في أعمال خلدتها الشاشة».

MY MOVIES

من أبرز أعمالها في الدراما السورية والمصرية: زمن العار، الولادة من الخاصرة، أسعد الوراق، شوق، طريق، شرف فتح الباب.
تعمل حالياً على تصوير مسلسل «حارة القبة».
قدمت تجربة سينمائية في فيلم حادثة على الطريق.



«سيدتي» في حوار خاص مع أحمد زاهر وأسرته..

اعترافات وأسرار تكشف للمرة الأولى

استطاع أحمد زاهر أن يصنع نجومية من خلال أدوار متميزة ومتنوعة قدمها منذ بداياته في التسعينيات وحتى الآن. وتمكن أن ينقل خبراته وشغفه في فن التمثيل لابنتيه ملك وليلى اللتين تبدوان أنهما تسيران على خطى والدهما بتحقيق النجومية. أما الزوجة والأم فاستطاعت بدورها أن تعلّم ابنتيها فن الأداء التمثيلي باعتبارها مدربة تمثيل ناجحة. إنها عائلة فنية نجحت بكسب حب الجمهور واحترامه في آن واحد. «سيدتي» انفردت بحوار مع النجم أحمد زاهر وأسرته تضمن اعترافات وأسراراً خاصة. كما وترافق التصوير مع أجواء عائلية عمّ عليها المرح والعفوية.. والحب.

القاهرة ا **هبة خورشيد Heba Khorshid**
تصوير ا **أحمد مبارز Ahmed Mobarez**
ستايلست ا **آيه الجنايني Aya Elganainy**
ماكيير ا **دينا الكاشف Dina Elkashef**
كوافير ا **ألفريد مكرم Alfred Makram**
ماكيير أحمد زاهر ا **مصطفى زيدان Mostafa Zidan**
كوافير أحمد زاهر ا **مكاوي Mekawe**
ملابس البنات ا **villa baboushka**
ملابس أحمد زاهر ا **maison 69 store**



أحمد زاهر وزوجته هدى
وابنتاهما ملك وليلى

أحمد زاهر.. والمرأة في حياته

في البداية، سألنا الأب الفنان أحمد زاهر:
ماذا عن المرأة في حياتك بداية بتأثير الأم؟
أمي هي كل حياتي، انفصلت عن أبي منذ طفولتي. فأصبحت هي الأم والأب في آن واحد. وكانت حريصة على أن تربيني لأكون رجلاً يتحمّل المسؤولية فكنت بالفعل كذلك، وتحمّلت المسؤولية منذ طفولتي.
أصعب مرحلة هي سن المراهقة، كيف تعاملت معك أمك في هذه السن؟
كنت مراهقاً متعباً جداً أخرج مع أصدقائي كثيراً. أتعبتها جداً في هذه السن وكانت تقوّمني دائماً وتتعامل معي بشدة أحياناً وبالتفاهم أحياناً أخرى.
وكيف كانت علاقتك بوالدك؟
علاقة جيدة جداً وكذلك بإخوتي من أبي، ولكن كنت أعيش مع أمي طوال الوقت وأبي يزورنا في أوقات قليلة جداً.
هل شجعتك والدتك على دخول الفن؟
لم تشجعني، وأتذكر عندما ضربتني لدى اكتشافها أنني حوّلت أوراقي من كلية التجارة إلى معهد التمثيل بدون علمها.
متى شعرت والدتك بأنك فنان موهوب؟
عندما شاهدت نجاحي في مسلسل «الرجل الآخر»، وكان الجمهور يقابلني في الشارع ويسلّم عليّ وتراقبني وأنا أوقّع أوتوجرافات للمعجبين، كما كانت تحضر معي الندوات الخاصة بالمسلسل وترى بنفسها كيف يقابلني الجمهور، وكيف يلتف حول سيارتي. وبدأت ترى كلما مرت السنوات أن نجوميتي تزيد وتتطور كممثل وأقوم بأدوار صعبة وتفتخر بي أمام صديقاتها.
ما أكثر أعمالك التي تحب والدتك أن تراها؟
أمي تحب كل أعمالي: «حكاية حياة» و«البرنس» والآن «لؤلؤ» وأيضاً الأعمال القديمة.
ما رأيك في الجدل الذي حققه مسلسل «لؤلؤ»، وماذا أضافت لك شخصية طارق كممثل؟
أي مسلسل يثير جدلاً سواء بالسلب أو الإيجاب هو مسلسل ناجح. والحمد لله، «لؤلؤ» حقق ترندات كثيرة، وأعتقد أن الجدل الإيجابي كان أكثر من السلبي. وبالنسبة لشخصية طارق، هي شخصية جديدة عليّ تماماً، فأنا من الفنانين الذين يختارون أدوارهم بدقة، ويجب أن يكون الدور جديداً تماماً ولم أقدمه من قبل وقد حرصت على ذلك منذ بداياتي، فأنا فنان أحب التنوع في أدواري ولا يوجد لي دور قدمته شبيهاً للآخر من أول مسلسلات «الفرسان»، «الأبطال»، «الخروج من المأزق»، مروراً «بالرجل الآخر»، و«الحقيقة والسراب»، و«حديث الصباح والمساء»، وصولاً «للبرنس» و«لؤلؤ».
ما الذي كرهته في دور طارق؟
كرهت في دور طارق عدم اعترافه بابنته التي أدّت دورها ملك زاهر، ابنتي، في أول تجربة لها بعد عودتها للتمثيل؛ لكني لم أكره تعامله مع زوجته لأنها تستحق. فقد كانت الحياة بينهما جافة بلا حب وبلا روح، ولكنه عرف الحب مع لؤلؤ عندما رآها.
برأيك، لماذا نجح الثنائي أحمد زاهر ومي عمر؟
مي أختي وصديقتي وزوجة أخي الغالي المخرج محمد سامي، فهي فنانة موهوبة وناجحة وتطورت تطوراً كبيراً في سنوات قليلة منذ أن قدمت في بدايتها دوراً في «حكاية حياة»، فهي تتطور كممثلة من عمل لآخر، «هي ممثلة شاطرة» ولها كاريزما خاصة وبيننا تفاهم كبير أمام الكاميرا.
المرأة الثانية في حياة أحمد زاهر هي الزوجة والحبيبة هدى. قصة حب جميلة جمعت بينكما. حدثنا عن ذلك.
تقابلنا صدفة في عرض خاص وكانت والدتها هي المنظمة لهذا العرض؛ حيث كانت تعمل في الشركة العربية، وكنت مدعواً إلى العرض الخاص لفيلم «جنة الشياطين». وكانت هدى في ذلك الوقت معجبة بي في مسلسل «الرجل الآخر» وبدأت الصداقة بيننا. وكنت كلما احتجت أن أتكلم أو أفضفض مع أحد أتصل بهدى، وشعرت بأن هناك عاطفة ما بداخلي تجاهها وكانت هي تبادلني نفس العاطفة، وبعد أشهر قليلة تمت خطبتنا وكنت قد انتهيت من تصوير مسلسل «للعدالة وجوه كثيرة» ثم تزوجنا بعد ذلك.
ما الذي أعجبك فيها؟
مهذبة، مترببة على الأصول، والاحترام، طيّبة، مخلصة، و«جدعة». هدى هي عمود البيت وكل حياتي، تذهب معي أحياناً كثيرة إلى العمل وتختار لي ملابسي قبل وجود مهنة الستايلست وحتى بعد ظهور هذه المهنة ظلت ترتب لي ملابسي وتختارها معي وأحياناً تقنعني ببعض الملابس وآخذ رأيها في أعمالي؛ بعد أن كنت متعوداً أنني صاحب قراراتي، هي تشاركني في كل شيء وأحب أن أقرأ النص وأحكي لها وآخذ رأيها في الشخصية. ولا أنسى عندما وقفت بجانبي وساعدتني ودعمتني عندما كنت مريضاً بقصور في عمل الغدة الدرقية، وكنت في حالة نفسية سيئة ولكنها ساندتني ومرت محنة المرض بسلام. زوجتي هي شريكتي في الحياة أما في العمل فهي مدربة تمثيل وعملت مع ليلى في مسلسل «الفتوة». وقد تعلمت هذه المهنة من حضورها الكثير معي في تصوير أعمالي.
ما المنهج الذي وضعته لتربية ابنتيكما؟
تمت تربيتهما على حب الله، واحترام الكبير والأخلاقيات وعدم التكبر. غرزنا فيهما كل شيء جيد، وعندما بدأتا الفن وهما في سن أربع سنوات بدأت أنصحهما بالتواضع مهما وصل الفنان من شهرة. أنا منعتهما عن التمثيل في فترة المراهقة؛ لكي تركزا في المذاكرة.
هل تختار لهما أعمالهما؟
بالفعل، أختار أعمالهما لأنهما لم تصلا بعد إلى مرحلة الخبرة التي على أساسها تختاران أدوارهما التي ستضيف لهما أم لا. فعندما

ملك: يفرح أبي أن نحكي له كل شيء ونأخذ رأيه في أي مشكلة
ليلى: هوسي بالتسوق أكثر ما يزعج والديّ



ملك وليلى



أحمد زاهر وزوجته هدى وابنتاهما ملك وليلى

يعرض أي عمل لأي واحدة منهما أقرؤه جيداً وأقبله أو أرفضه، وإذا قبلته أعرضه عليهما فإذا رفضت إحداهما أحترم رأيها وأعتذر للمنتج. أما إذا وافقت عليه فأتناقش معها سواء ليلى أو ملك وأعلمها كيف تختار الأدوار وكيف تعد لها وكيف تتوحد مع الشخصية.

هل لك أعمال في رمضان القادم؟

لا؛ لأنني أحضّر لفيلمي القادم مع النجم الكبير حسين فهمي، وسعيد بالعمل معه، كونه سيعطي قيمة فنية كبيرة للفيلم، الذي يعدّ ثاني بطولة لي بعد فيلم «زنزانة 7»، وسنبدأ تصويره الشهر القادم. ولكني سوف أتابع زملائي في رمضان، وأتمنى لهم كل نجاح وتوفيق.

ملك زاهر: سعيدة جداً بنجاح ليلى

التقينا الفنانة الشابة ملك الابنة الكبرى للفنان أحمد زاهر وسألناها:

ماذا تقولين عن مشاركتك في مسلسل «نسل الأغراب»؟

أنا سعيدة جداً بتجربتي في المسلسل وأشعر بالقلق الشديد، علماً أن هذا العمل هو الثاني لي بعد مسلسل «لؤلؤ» و الأول لي في رمضان، ومعي أساتذة كبار: أحمد السقا وأمير كرارة ومي عمر وفردوس عبد الحميد والمخرج محمد سامي، وأقوم في هذا العمل بدور بنت أخت الفنان أحمد السقا وهو دور صعب جداً. وقد جلست مع أبي وقرأنا السيناريو معاً وأعطاني نصائح كثيرة في كيفية تحضير الدور والتعايش مع الشخصية.

هل شجعتك ليلى بعد نجاحها في مسلسل «الفتوة» العام الماضي على العودة مرة أخرى للتمثيل؟

شجعتني بشكل كبير وكنت سعيدة جداً بنجاحها في المسلسل إلى جانب سعادتي الكبيرة بنجاحها في مسلسل «في بيتنا روبوت»، والذي يعرض الآن، هي تجيد تجسيد الكوميديا جيداً والتراجيديا أيضاً، فهي فنانة موهوبة وأنا فخورة بها. أنا وليلى نحب بعضنا جداً، وأتعجب من آراء بعض الناس على «السوشال ميديا» الذين يكتبون أن هناك غيرة بيننا، وهذا غير صحيح لأنه لا توجد غيرة بين الأخوات هكذا غرس فينا أبي وأمي أن نحب ونحافظ على بعضنا، وكانا لا يفرّقان بيننا أبداً، وأتذكر أنهما كانا في عيد ميلادي يقدمان لي هديتي ويقدمان لليلى هديتها والعكس.

ماذا تعتقدين رد فعل بابا عندما تقولين له في يوم من الأيام أن هناك عريساً يريد أن يتقدم لي؟

(تضحك ملك). لو حدثت معجزة ووافق والدي على عريس يتقدم لنا سيكون عريساً بلا عيب واحد. والدي مرتبط بنا ويحبنا جداً ويغار علينا ويريدنا دائماً بجانبه. والدي هو عادل إمام في «عريس من جهه أمنية».

ما الذي يفرح والدك وما الذي يغضبه؟

يفرح أبي أن نحكي له كل شيء، ونأخذ رأيه في أي مشكلة في حياتنا ويغضب من عدم الالتزام بالمواعيد. فموعد عودتنا إلى المنزل الساعة العاشرة. ولو تأخرنا خمس دقائق تحدث مشكلة. وأدركت من ذلك أنه يعوّدنا ويعلمنا احترام المواعيد في كل حياتنا.

أحمد زاهر: زوجتي هدى هي عمود البيت وكل حياتي ولا أنسى أنها ساعدتني ودعمتني عندما كنت مريضاً

ليلى زاهر: ستكون ملك من أهم الممثلات

وينتقل الحوار لليلى زاهر وسألناها:

حدثينا عن تجربتك في مسلسل «في بيتنا روبوت».

أنا سعيدة بنجاحي في المسلسل. فقد أحببت الكوميديا منذ أن بدأت في عمل فيديوهات على «التيك توك» يغلب عليها الطابع الكوميدي، لكن سأقدم التراجيديا أيضاً.

ما رأيك في الدور الذي قدمته شقيقتك الكبرى ملك في مسلسل «لؤلؤ» بعد عودتها إلى التمثيل؟

سعيدة جداً بدور ملك في مسلسل «لؤلؤ»، فقد كان دوراً مؤثراً، وستكون ملك من أهم ممثلات التراجيديا في المستقبل.

هل تغارين على والدك؟

أغار عليه جداً وخاصة إذا سلمت عليه معجبة وأبدت إعجابها به بطريقة تحمل الكثير من الدلع.

ما أكثر الأشياء التي تضايق والديك منك؟

أكثر شيء يضايقهما مني أنني أحب «الشوبنيج» وشراء الملابس بشكل جنوني.

هدى.. عمود العائلة

ثم انتقل الحوار إلى هدى الزوجة «عمود العائلة»، كما وصفها الفنان الزوج أحمد زاهر، فسألناها:

كيف توفرين لزوجك الحياة الهادئة؟

هذا واجب عليّ وليس فضلاً أن أوفّر لزوجي وحبيبي أحمد حياة هادئة؛ لأنه يوفّر لنا الأمان في الحياة ويجعلنا نعيش في أفضل حال بمجهوده وكفاحه وتعبه في العمل. فالزواج الناجح أساسه التفاهم والاحترام، وبهما نستطيع أن نجتاز أزمات كبيرة نتفق ونختلف في مواقف كثيرة. أنا متفهمة لطبيعة عمل زوجي وأتحمّل غيابه في أيام التصوير، وأن أراه ساعتين في اليوم في بعض الأيام وأتفهم معايشته جيداً لأي دور وتقمصه.

هل شعرت بالغيرة في يوم من الأيام على أحمد زاهر؟

أحمد رجل محترم ونشأته الكريمة هي التي جعلته يبتعد عن أي أدوار ومشاهد خارجة فهو يرفضها من قبل أن نتزوج. والرجل سواء كان ممثلاً أو يعمل بأي مهنة أخرى هو الذي يجعل زوجته تثق فيه من خلال تصرفاته، وأحمد إلى جانب أخلاقه وتربيته يحترم أنه متزوج ولم يصدر منه أي تصرف في أي عمل يجعلني أشعر بهذا الإحساس. وأرى أن تصرفه، عندما رفع صوته على المعجب الذي كان يحاول أن يضع يده على ظهر ليلى ليلتقط الصورة معها، تصرفٌ طبيعي لأي أب شرقي يغار على بناته.

الجوهرة:

أتمنى الوصول بالفن السعودي للعالمية

فنانةٌ سـعودية صاعدة، عشـقت المجـال الفني منذ الصغـر، ودخلته على يد الملحـن والفنان فايز السعيد، الذي دعمها لإيمانه بموهبتها الكبيرة. أثبتت نفسها بصوتها العذب، حيث قدَّمت الأغنية المنفـردة، ونالـت إعجاب الجميع، لتسـجِّل اسـمها ضمن الأصوات النسـائية السـعودية الناجحة، وتقتحـم بقـوة عالم الفـن الخليجي، بعد تجربةٍ اسـتثنائية فـي مجالي الإعلام والهندسـة الصناعية. الفنانة الجوهرة، التقتها «سـيدتي»، فتحدَّثت عن مشـوارها الفني، وطموحها للتعاون مع عباقرة الفن السعودي، منهم الملحِّنان سهم، وياسر بوعلي.

الرياض | **محمد العشيوي Mohammed Al Oshawyi**
إشراف وتنسيق | **آية جابر Aya Jaber** - تصوير | **Maria kordzadze**
ماكياج | **Guerlain International** - تصفيف شعر | **زينة شهيّب Zeina shouhayeb**
ملابس | **Elizabetta Franchi from Krisma Middle East**

دخولكِ الفن كان هوايةً أم مجرد تجربة عابرة؟
الفن بالنسبة لي هوايةٌ منذ الطفولة، حيث كنت أمثِّل مدرستي في المحافل التي كانت تُقام على مستوى المنطقة، ما أسهم في تعزيز موهبتي، فأصبحت أغني أحيانًا في أفراح صديقاتي والأهل والمقرَّبين، حتى جاء الوقت الذي شاركت فيه موهبتي مع الجميع. حدث ذلك بعد التطورات التي شهدتها السعودية، وما حظيت به المرأة من تمكينٍ في شتى المجالات من قِبل القيادة الرشيدة، ما جعلنا أكثر ثقةً وإبداعًا، وزاد من تعبيرنا عن مواهبنا دون خوفٍ أو تردد.

هل قابلتِ رفضًا من أسرتكِ لدخول الفن؟
في الحقيقة، والدي متوفى، رحمه الله، أما والدتي فكانت مترددةً بعض الشيء خوفًا عليَّ من الوسط، أو أن أُهمِل دراستي للهندسة نتيجة انشغالي بالفن، لكنها كانت دائمًا ما ترافقني بدعواتها وأمنياتها لي بالنجاح في كل قراراتي. بقية العائلة من الدرجة الثانية، انقسموا بين مؤيد ومعارض، وطبعًا جاء التأييد الأكبر ممن هم من جيلي في العائلة، لنظرتهم المختلفة للفن مقارنةً بالأجيال السابقة.

صيف 2020 شهد أول أعمالكِ الغنائية، حدِّثينا عن ذلك؟
اختيار الأغنية جاء بمحض الصدفة، وتحديدًا حينما كنت في زيارةٍ لمكتب سفير الألحان فايز السعيد من أجل إتمام إجراءات العقد، حيث كان يدندنها بصوت خافت تمهيدًا لصنع اللحن الخاص بـ «نسيت اسمه»، فابتسمتُ وأخبرته بأن اللحن جميل جدًا، وأن الأغنية لفتت انتباهي، فردَّ قائلًا: هل أعجبتكِ فعلًا؟ وعندما أجبته أنها بالفعل تعجبني، أخبرني بأنه بصدد تجهيز هذه الأغنية لي لطرحها قريبًا، هنا تفاجأت، وغمرتني سعادةٌ كبيرة، إذ إن حلمي سيصبح واقعًا، وسأخطو أولى خطواتي لارتقاء سلم الفن، وإظهار موهبتي للعالم، وسأشارك إحساسي الفني مع الجمهور، وبالفعل تم في اليوم نفسه التسجيل، وبدأت التجهيزات واحدةً تلو الأخرى للكليب والتسجيل تحت إشراف وإنتاج شركة فايز السعيد.

لماذا خُضتِ غمار الغناء تحت مظلة فايز السعيد، المعروف باللون الإماراتي في ألحانه؟
هذا غير صحيح. الملحن فايز السعيد له تجاربُ عدة، وأعمالٌ مميزة في التلحين بألوانٍ مختلفة، خاصةً اللون الخليجي، ولكوني مقيمةً في الإمارات وجدتُ أقرب الأبواب لي لدخول عالم الفن باب أستاذي الكبير فايز السعيد، الذي أسهم في ظهور نجومٍ كثرٍ حققوا نجاحاتٍ كبيرة، وفعلًا وجدت منه كل الدعم لإيمانه بموهبتي، فله مني كل الشكر والتقدير.





تطوير الموهبة

ما طموحاتكِ في ما يخص الفن السعودي؟
أتمنى أن نصل بالفن السعودي إلى العالمية، فلا ينقصنا أي شيء في الوقت الراهن، وكل الأبواب مفتوحة لدعم المواهب أيًا كانت، مع الإيمان بالنفس، والعمل على تطوير الموهبة، وتوظيفها بالشكل الصحيح.

هل وجدتِ الدعم من هيئة الموسيقى في وزارة الثقافة السعودية؟
تزامَن ظهوري الفني وأول عملٍ لي مع فتح الحظر بسبب جائحة كورونا، وحتى الآن لم أحظَ بالفرصة لأن أكون في السعودية نتيجة ظروف كورونا، وإغلاق المطارات، لكن بكل تأكيد سيكون وطني أول الداعمين لي فور انتهائنا من هذه الجائحة وعودة الحياة إلى طبيعتها.

نصوص أغنياتكِ، هل تختارينها بنفسكِ؟
أختارها بمشاركة الملحن فايز السعيد، وعادةً ما نقوم بقراءة العديد من النصوص حتى نجد ما يلامسنا، وغالبًا ما تكون النصوص نقطة البداية للوصول إلى عملٍ فني متميز.
مَن الملحنون والشعراء الذين تتمنين تقديم أعمالٍ لهم؟
أطمح إلى العمل مع العديد من الملحنين، مثل الملحن المبدع سهم، والرائع ياسر بوعلي، والفنان أحمد الهرمي.

لأي مقامٍ موسيقي تميلين، وما أكثر الألوان الموسيقية التي تجذبكِ؟
هناك عديدٌ من المقامات التي تجذبني، مثل البياتي، والنهاوند، والصبا، ولكل مقامٍ إحساسه الخاص عند الفنان، أما الألوان الموسيقية، فأميل إلى اللون الكلاسيكي، وكذلك الشعبي، والرومانسي، والطربي.

ما نظرتكِ لوجود فنانات سعوديات في الساحة ومنافستهن على النجومية؟
أصواتٌ طربية رائعة. هناك أصواتٌ سعودية نسائية ظهرت ولمعت، وأخرى تستحق الدعم، لأننا نحتاج في وطننا إلى مزيدٍ من الفنانين والفنانات، ووجود المنافسة الشريفة في أي مجالٍ يجعله أكثر لمعانًا وإبداعًا، والتفرُّد في أي عملٍ دون منافسين يُفقدك المتعة ويقلِّل من إبداعك.

مَن أكثر المواهب التي لفتت انتباهكِ؟
لفت انتباهي الفنان المبدع السعودي فيصل عبدالكريم، فهو متميز في اختياراته ولديه صوت شجي، وأيضًا يتقن الغناء باللهجة العراقية، وأتمنى له كل التوفيق والنجاح، ولا شك أنه سيكون من الأسماء اللامعة والبارزة مستقبلًا في الوطن العربي.

حاليًا، هل تركزين على الأغنية السعودية، أم الخليجية؟
أركز على الأغنية الخليجية بشكلٍ عام.

ماذا تتمنين في العام الجاري 2021؟
بعد الجائحة التي مرَّ بها العالم عام 2020، أتمنى للناس جميعًا أن ينعموا بالصحة، لأننا فعلًا أدركنا أهمية الصحة أكثر بعد الذي مررنا به، وأصبحت كل الأمنيات بخيرٍ إذا كانت الصحة موجودة.

هل تدعمكِ شركة إنتاج، أم أن ما تقدمينه من إنتاجٍ شخصي؟
شركة فايز السعيد «سَّاوند آند ميديا برودكشن»، هي الشركة المنتجة لكل أعمالي الفنية، والمسؤولة عن إدارتها.

الجوهرة اسمي الحقيقي

أين درستِ النوتة الموسيقية، وهل تنوين الاستمرار في الموسيقى أكاديمياً؟
درست بعض أساسيات النوتة الموسيقية أثناء دراستي الهندسة في الولايات المتحدة الأمريكية، ولم أتعمق كثيرًا في ذلك، لكنني أنوي العودة والتطوير قريبًا بإذن الله.

«الجوهرة» هل هو اسم مستعار، أم حقيقي؟
الجوهرة اسمي الحقيقي، اختاره لي الوالد، رحمه الله.

رسالة توجهينها لكلٍّ من نوال الكويتية، وأحلام؟
لا شك أنهما من أبرز الفنانات في الوطن العربي، ونفتخر بهما، ونتعلم منهما، وأتمنى لهما كل التوفيق ومزيدًا من النجاحات، وأبارك للفنانة أحلام على ألبومها الجديد، وفي انتظار التميز والإبداع كما عوَّدتنا.

خضت مجال الإعلام

مَن مِن نجوم الغناء يطربكِ بشكلٍ خاص؟
الفنانة شيرين عبدالوهاب، والفنانة الرّاحلة وردة الجزائرية.

ما رأيكِ في الجمع بين الفن والإعلام في الوقت نفسه، وهل تفكرين في ذلك؟
خضت مجال الإعلام من قبل، لكنَّ شغفي بالغناء كان أكبر، لذا اخترت الفن، لا سيما أنه الحلم الذي لطالما راودني، وذلك لا يمنع أن أخوض تجربة الإعلام مرة أخرى إذا عُرض عليَّ ما يناسبني.

أين ترين نفسكِ بوصفكِ فنانةً صاعدة بعد خمس سنوات؟
أتطلع لأن أكون نجمةً متميزة من نجوم الصف الأول.

ما رأيكِ في الدويتو؟
خضت تجربة الدويتو مع سفير الألحان فايز السعيد، حيث جمعنا عمل وطني بعنوان «طموحاتي سعودية»، وكانت تجربةً مميزة وجميلة، أضافت لي الكثير. من وجهة نظري، الدويتو قد يرفع الفنان، وقد يمر مرور الكرام، وهذا كله يعتمد على فكرته، واختيار العمل المناسب لصوت الفنان.

ما التحدي المقبل الذي ستخوضينه؟
التحديات كثيرة، والأهم أنها يجب أن تكون ممتعة، تحدياتٌ شخصية لتطوير الذات، وتحدياتٌ عملية لتقديم كل ما هو مميز ومختلف ويسجل نجاحاً طويل المدى.

لو عُرضت عليكِ ممارسة الهندسة هل ستوافقين، وما نظرتكِ للمهنة في ظل استمراركِ بالفن؟
نعم، سأوافق، وقد مارست العمل في مجال تخصصي بعد التخرج، وكانت مرحلةً مليئة بالتجارب المفيدة التي طوَّرت شخصيتي في مجال العمل. حصلت على شهادتي الهندسة الصناعية، والإدارة والقيادة من الولايات المتحدة الأمريكية، وكان العمل في هذا المجال فخرًا لي بعد تعبٍ ومجهودٍ دام سبع سنوات في الغربة.

10 أفلام عالجت قضايا المرأة في السينما

للسـينما عيـن علـى الواقع وأخـرى تنظر للمسـتقبل، ومنـذ انطلاق حركة تحـرر المـرأة، قدّمت على الصعيدين العربي والعالمي، عدة أفلام كان هدفها الأول دعم قضايا النسـاء، وبمقدّمتها المساواة مع الرجال في الحقوق والواجبات، وتغيير النظرة السلبية للمرأة العاملة خاصة إذا كانت أمًّا تعيل عدة أطفال، وتواجه الظواهر التي تنتهك مشـاعرها مثل التحرش، «سـيدتي» جمعت أبرز 10 أفلام عربية وعالمية عالجت قضايا المرأة في السينما.

القاهرة | **عمرو رضا Amro reda**







1 North Country

فيلم North Country مأخوذ عن قصة حقيقية وقعت أحداثها في عام 1975. بطلتها امرأة تدعى لويس جونسون تعمل في أحد مناجم الفحم بالولايات المتحدة الأميركية. تعرضت لويس هي وزميلاتها للتحرش والعنف من قبل العمال بالمنجم، ووسط صمت زميلاتها وخوفهن، قررت لويس الصراخ والإفصاح عمّا تتعرض له وصعّدت القضية لمعاقبة الجناة. وبفضلها تم إقرار أول قانون لتجريم التحرش الجنسي في مواقع العمل في الولايات المتحدة الأميركية عام 1989.الفيلم من بطولة تشارليز ثيرون وأخرجه نيكي كارو عام 2006.

2 Wild

قررت شيريل ستارايد التي عانت انهيارًا نفسيًا وجسديًا عام 1995، القيام برحلة غيّرت مسار حياتها تمامًا، ليس فقط كإنسانة ولكن كذلك على المستوى العملي، ذلك لأن شيريل حين وثّقت رحلتها عام 2012 أدبيًا تحوّلت إلى واحدة من أشهر الكاتبات، وسُرعان ما تحوّلت قصتها إلى فيلم لفت انتباه الجميع. الفيلم من إخراج جاين مارك فالي، وبطولة النجمة ريس ويذرسبون.

3 Frida

عانت الفنانة التشكيلية الشهيرة فريدا منذ طفولتها من شلل الأطفال ما ترك إعاقة جسدية برجلها اليُمنى، وألمًا نفسيًا بروحها لم ينتهِ أبدًا، بعدها تعرّضت لحادث كاد أن يودي بحياتها، اضطرت بعده إلى التمدّد على ظهرها من دون حركة عامًا كاملًا، ما دفعها إلى اكتشاف حُبّها للرسم الذي لجأت إليه للتنفيس عن نفسها وتضييع الوقت. يعرض الفيلم السيرة الذاتية للرسامة والفنانة التشكيلية فريدا كاهلو التي لم تلقَ الدعم المادي ولا المعنوي ولا حتى الشهرة إلا متأخرًا. الفيلم من إخراج جوليا تيمور. وقد ترشحت عنه بطلته سلمى حايك لأوسكار أفضل ممثلة.

4 مراتي مدير عام

هل يقبل الرجل العمل تحت قيادة زوجته؟ قضية شائكة عصفت بأغلب المجتمعات العربية بداية من النصف الثاني من القرن العشرين، وتناولها الفيلم بطريقة كوميدية لتمرير أفكاره المناصرة لمكانة المرأة وحقها في تبوّء أعلى المناصب. الفيلم للمخرج فطين عبد الوهاب، وشاركه كاتب السيناريو سعدالدين وهبة، مقتبسًا عن رواية للكاتب عبدالحميد جودة السحار، وتدور أحداث الفيلم حول شادية (عصمت)، التي يتم تعيينها مديرًا لإحدى المصالح الحكومية حيث يعمل زوجها (صلاح ذو الفقار)، الذي يخفي علاقته بها عن الموظفين، حرصًا على صورته الاجتماعية. لكن، وبسبب الوضع المستجد، تتحوّل حياتهما إلى جحيم، فتطلب عصمت نقلها إلى مصلحة أخرى، وحين غادرت شعر زوجها بالندم وطلب أن ينقل هو الآخر ليكون بجوار زوجته في المؤسسة الجديدة.

6 Million Dollar Baby

تعيش ماجي النادلة الفقيرة ذات الـ 31 عامًا، على أمل أن تصبح مُلاكمة مُحترِفة ذات يوم، ولا ترغب في أن يُساعدها على الوصول إلى هذا الحلم إلا شخص واحد فقط هو المدرب فرانكي. تذهب إليه لإقناعه بموهبتها، ورغم إصراره على أنه لا يقوم بتدريب النساء إلا أنها لم تيأس أبدًا، ونجحت بالنهاية في دخول عالم الملاكمة لتنهال عليها البطولات، الفيلم من بطولة وإخراج كلينت إيستوود، شاركه في البطولة هيلاري سوانك ومورجان فريمان.

7 أريد حلاً

يعتبر فيلم «أريد حلًا» للفنانة الراحلة فاتن حمامة واحدًا من أهم أفلام السينما المصرية، والذي غيّر من الواقع وكان له تأثير على الساحة، فبسببه تمت إعادة النظر في قوانين الأحوال الشخصية، والسماح للمرأة المصرية بحق الطلاق للضرر من دون أن تتعرّض للمهانة أمام المحاكم. الفيلم مقتبس عن قصة حسن شاه، سيناريو وإخراج سعيد مرزوق وشارك في بطولته الفنان رشدي أباظة.

8 عفوًا أيها القانون

أثارت أحداث فيلم «عفوًا أيها القانون» بطولة نجلاء فتحي ومحمود عبد العزيز لغطًا كبيرًا عام 1985، وهو أول فيلم للمخرجة المثيرة للجدل إيناس الدغيدي. يحكي الفيلم قصة هدى الأستاذة الجامعية وزوجها الدكتور علي الذي يخونها مع امرأة أخرى بفراش الزوجية، وعندما تضبطه تُطلق عليه الرصاص وترديه قتيلاً، يتم القبض عليها، فتُحاول المُحامية لَفت نظر القضاء إلى ضرورة تخفيف الحُكم مُراعاةً لحالة الزوجة النفسية وقت ارتكاب الجريمة كما يحدث مع الرجال، ولكن يتمّ الحكم على الزوجة بالسجن 15 سنة، وتسبب الفيلم في عرض القضية على المحكمة الدستورية المصرية لتقرر المساواة في العقوبة بين الرجل والمرأة.

9 678 القاهرة

قدّم فيلم «678» قضية التحرش في مصر، من خلال 3 نساء من طبقات مختلفة، وأثار جدلًا واسعًا، وأسهم بشكل كبير في تغيير قانون التحرش. الفيلم تم إنتاجه عام 2010 للمخرج محمد دياب، من بطولة نيللي كريم وبشرى وباسم سمرة.

10 السادة الرجال

فيلم آخر ناصر قضايا المرأة بطريقة الكوميديا السوداء، إذ لا تجد الزوجة (معالي زايد) حلًا لأزماتها مع زوجها ومديرها في العمل إلا الخضوع لجراحة لتتحوّل إلى ذكر، لتنطلق بعدها المقارنات بين حياتها قبل وبعد الجراحة وتستعرض العديد من الأزمات التي تواجهها المرأة مثل: المواكبة بين العمل داخل المنزل وخارجه، الضغط عليها لترك العمل لتصبح تابعة لكيان الرجل، وقضية تأخر النساء عن الترقية بسبب إجازة الوضع، حيث يعلن مدير عملها صراحةً أن زميلها الرجل ستتم ترقيته على حسابها، رغم أنها أكفأ منه وذلك بسبب أخذها إجازة وضع وساعات رضاعة بشكل يومي. الفيلم من إخراج رأفت الميهي وبطولة محمود عبد العزيز ومعالي زايد.







5 Erin Brockovich

الفيلم مأخوذ عن قصة حقيقية لامرأة تحمل نفس الاسم، تعيش برفقة أطفالها الثلاثة بعدما هجرها والدهم، وتعمل في إحدى شركات المحاماة، وبمرور الوقت تكتشف إيرين بروكوفيتش مسؤولية شركة عن تسميم المياه في المدينة وتعريض حياة الآلاف للخطر وتنجح في الحصول على حكم بتعويض العائلات برقم غير مسبوق، الفيلم من بطولة جوليا روبرتس ونالت عنه جائزة الأوسكار ومن إخراج ستيفن سودبيرج.



Emily in Paris 2

إيميلي تعود إلى باريس في الجزء الثاني

أعلنـت منصة نتفليكس بدء التحضير لتصوير الجزء الثاني من مسلسلها Emily in Paris في شهر أبريل ليتم عرضه خلال فصل الصيـف. ويتجدد الجـدل حول المسلسـل الذي حقق أعلى نسبة مشاهدة عبر المنصات الرقمية في وقت عرضه، وحصـل علـى تقدير مرتفـع وفقـاً لتقييـم النقـاد، وينافس بقوة علـى جوائـز «الغولدن غلـوب» فئة أفضل مسلسـل موسـيقي/ كوميدي، ولكنه بنفس الوقت أثار حفيظة أهل باريـس الذين اتهموه بترويج الصورة النمطية الأميركية عن الشعب الفرنسي.

القاهرة | عمرو رضا Amro Reda

بطلة العمل ليلي كولينز أعلنت استعدادها للعودة إلى باريس، لاستكمال مغامرة الفتاة إيميلي التي فتنت بأجواء فرنسا في أحداث الجزء الأول وتحاول إضفاء بعض اللمسات الأميركية على حياة عاصمة السحر والجمال. وردّت على الاتهامات الموجّهة للعمل بتأكيد أن شخصيتها تقدم محاكاة لطبيعة حياة المواطن الأميركي في باريس، وتجربة العيش بنظام الحياة الأوروبي.تـدور أحداث «إيميلي في باريس» حول شابة أميركية تعمل في مجال التسويق الإلكتروني عبر وسائل التواصل الاجتماعي وتدعى إيميلي، تجبرها الظروف على العمل في العاصمة الفرنسية باريس مندوبة عن الفرع الرئيسي للشركة في الولايات المتحدة.

جدل فرنسي

صوّر المسلسل الكوميدي الشعب الفرنسي على أنهم شعب غير ودود، وبلا ضوابط أخلاقية، ويتأخر في بدء دوامه اليومي، ويدخن بكثرة في أماكن العمل، ولا يحترم العلاقات الزوجية، ولكنه بنفس الوقت، كشف عن الافتتان الأميركي بالعاصمة الفرنسية باعتبارها أجمل مدن العالم. وتحرص إيميلي طوال الجزء الأول المكوّن من عشر حلقات على تجسيد صورة الفتاة الأميركية الشابة السعيدة المرحة والذكية، القادرة على تخطي كل العقبات بأسهل الحلول، رغم تعنّت مديرتها الفرنسية وجفاء الزملاء، لكن الوضع يتغير وتحظى بصداقة حقيقية داخل مجتمع أثرياء باريس.
العمل من بطولة ليلي كولينز وفيليبين ليروي بيوليو وآشلي بارك ولوكاس برافو، من تأليف دارين ستار، إيميلي جولدوين، ومن إخراج أندرو فليمينغ، وحصل على تقييم 7.4 على موقع IMDb المختص بالأعمال الفنية، كما صُنّف كواحد من أكثر عشرة مسلسلات شعبية على نتفليكس منذ عرضه. وينتظر الجزء الأول التتويج بعدة جوائز حيث أعلنت رابطة الصحافة الأجنبية في هوليوود، عن إدراجه على قائمة المسلسلات المرشحة لجائزة أفضل مسلسل موسيقي/كوميدي، بجوائز غولدن غلوب في نسختها الـ78، كما تم ترشيح ليلي كولينز لجائزة أفضل ممثلة تلفزيونية بمسلسل موسيقي / كوميدي.

الشاعرات يقبَلنَ التحدّي

د. نادين الأسعد Nadine Al Assaad
شاعرة لبنانية
@nadinealasaad

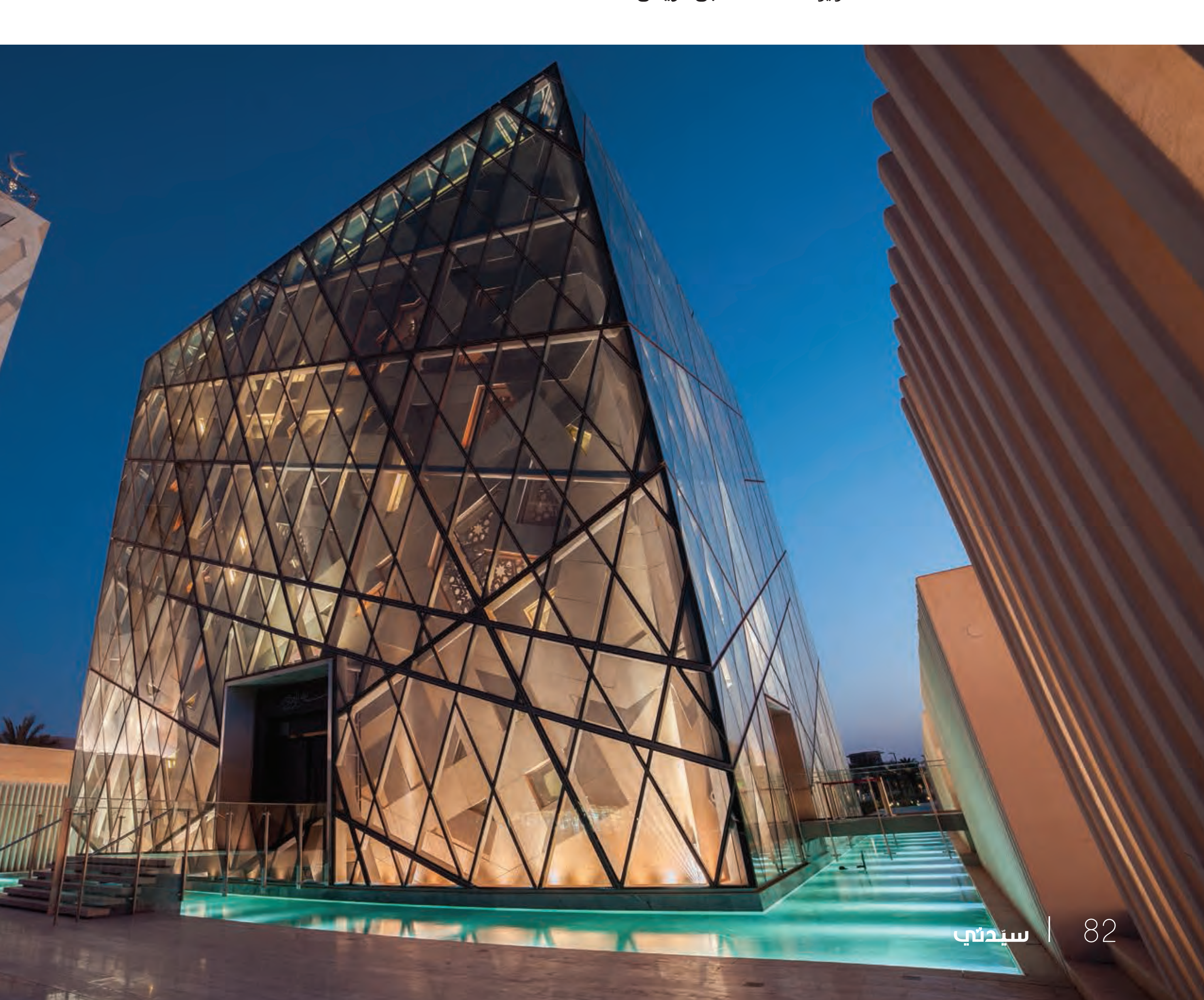


الشعر عالم جميل، فراشات شقيّة، دهشات ورسومات وغموضٌ لا يُضجِر.
الشعر هدية لا تنتهي شرائطها الملوّنة، كلّما نزعت شريطاً ظهر آخر وكل شريط مختلف عن إخوانه من ألوان الأدب والأوزان والقوافي والكلام المقفّى...
للشاعرات مكانة عظيمة استحوذْن عليها منذ بدايات الشعر العربي إلى يومنا هذا، ومع ثنائية القصيدة الكلاسيكية وقصيدة الحداثة، انقسمت الآراء بين مؤيّد ومندّد، وكلّنا مطّلع على هذا الموضوع. لكن، أين هو حضور القصيدة الأنثى إلى جانب القصيدة الرجل، وأين المرأة الشاعرة اليوم من الشعر بين القصيدة المتأرجحة بين الأصالة والحداثة وبين القصيدة الخالدة والقصيدة الزائلة واليوم العالمي للمرأة؟
الشعر لا يعترف بالعنصرية، لا يميز بين جنس وآخر، بين لون ولون وبين لغة وأخرى، وللمرأة يوم في السنة للاحتفاء بها وبما ستكون عليه، فلماذا؟
هذا الاحتفال ما هو إلا دليل على انتقاص حقوق المرأة واعتراف بأنها ما زالت تحتاج إلى تمكين وتحديث وتطوير قدراتها المقبلة، المرأة لا تحتاج إلى يوم باسمها، لأن اسمها حياة، والحياة لا تنتظر أحداً، فالشعر يحتاج إلى اجتهاد وعصامية، ولا يخلو بيت فيه امرأة من هاتين الصفتين، فكيف بالتالي حال الشاعرة، فما مرّ عصر من العصور التي مر بها الشعر العربي من دون وجود شاعرات عربيات أجدنَ الشعر ولمعت أسماؤهن في سماء الشعر العربي، وغدت تضاهي أسماء كبار الشعراء العرب إن في الرثاء أوالغزل أوالحب وفي مختلف أنواع الشعر الأخرى. واستلهاماً من الحب والقسوة، من الشوق والغربة، من الحزن والتقوى، أسهمت الشاعرات بشكل كبير في الشعر، واشتهرن بقصائدهن، ومع ذلك ما تزال بعض المجتمعات تتجاهل شعرهن في الدراسات الأدبية العربية ويتم تهميشهن بشكل منهجي على اعتبار أن الشعر النسائي غالباً ما يتم نسيانه وعدم تداوله.
وعلى الرغم من هذه التحديات، حققت الشاعرات مؤخراً نجاحاً في المحافل الشعرية، واحتدم التنافس مع نظرائهن من الرجال في مسابقات الشعر الشهيرة، أمّا واقع الحال الالكتروني فقد فرض سرعة انتشار الشعر عموماً والشعر النسائي الحديث خصوصاً. وهذا الواقع هو سيف ذو حدين فالانتشار السريع والسهل أصبح في متناول جميع الناس، فبعض الشعراء يستحقون التصفيق والبعض الآخر ممن يحسب نفسه شاعراً أو شاعرة مخطئ في تصوّره ليتبيّن لاحقاً أنه ليس أكثر من شويعر أو شويعرة..
باتت شاعرات اليوم يعبّرن بحرية أكثر عن ولههن وعشقهن في القصيدة وهو ما أسهمت الحداثة في فرضه في مجتمعاتنا، إلّا أن حرية التعبير قد بلغت أحياناً درجة المصارحة والمباشرة فيما القصيدة هي حالة من الانخطاف والحلم.
الشعر لا ذكر ولا أنثى، الشعر هو القصيدة الجميلة فقط، وأنا لم أضجر من جمال الشعر ومن التحدث إليه، ولم أشبع من جمال القصيدة ومشيتها الملكية، ولم أتململ من تواضعها في وردها وعطرها، وكلّما رفع الضجر أمامي ستارة، رفعت بوجهها أحلاماً موهوبةً شعراً وكتابة وإعلاماً.

«كابسارك»
كنز معماري سعودي من إبداع زها حديد

قـد تتفلّت العمارة من سـكونها، فتعكس للناظر إليهـا ديناميكيّةً، وتدفع إلى التدقيق في تفاصيلها لمحاولة الكشـف عن كنههـا، وعن الرسـائل التي يوجّهها مصمّمها إلى العالـم. وفي هذا الإطار، يبدو «مركز الملك عبدالله للدراسـات والبحوث البتروليّة» المعروف اختصارًا بـ«كابسارك» KAPSARC كنزًا فنّيًا يحمل توقيع المعماريّة زها حديد (1950-2016).

بيروت | ماغي شمّا Maguy Chamma
تصوير | محمد خالد بن دريس Mohammed Khalid Ben Idriss

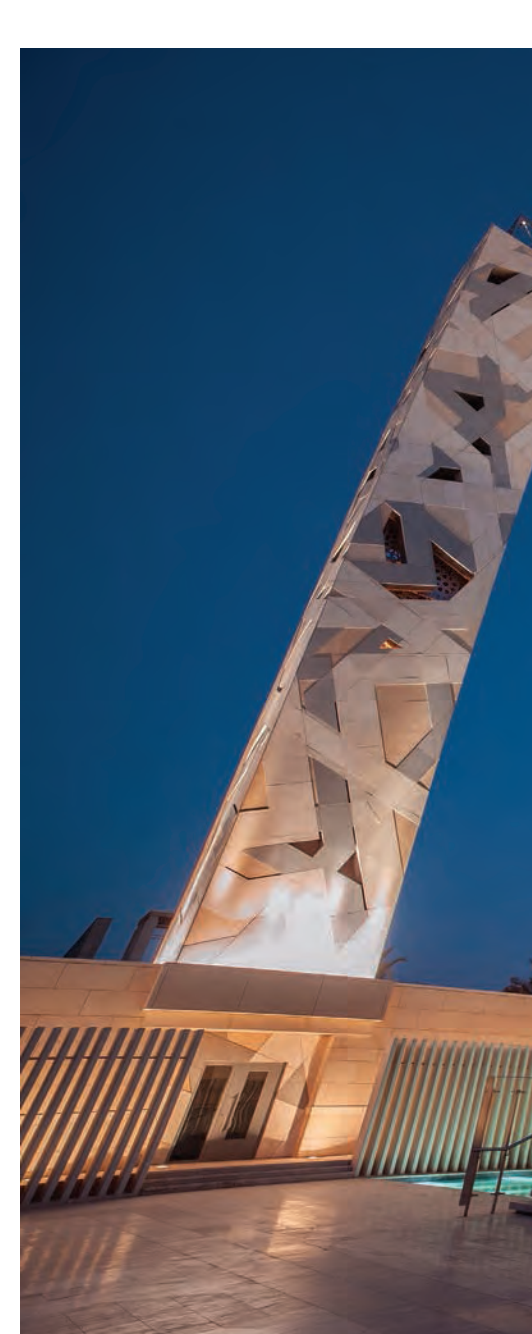


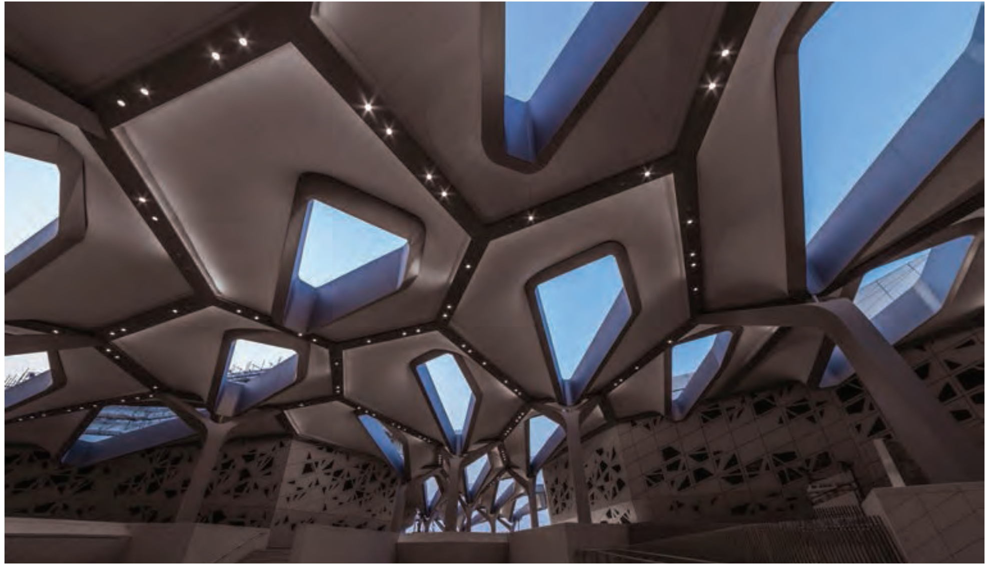
يقع «كابسارك» على طريق المطار في العاصمة الرياض، وهو يمتدّ على مساحة 70 ألف متر مربع. كان افتتح لاستقبال الجمهور في سنة 2017.

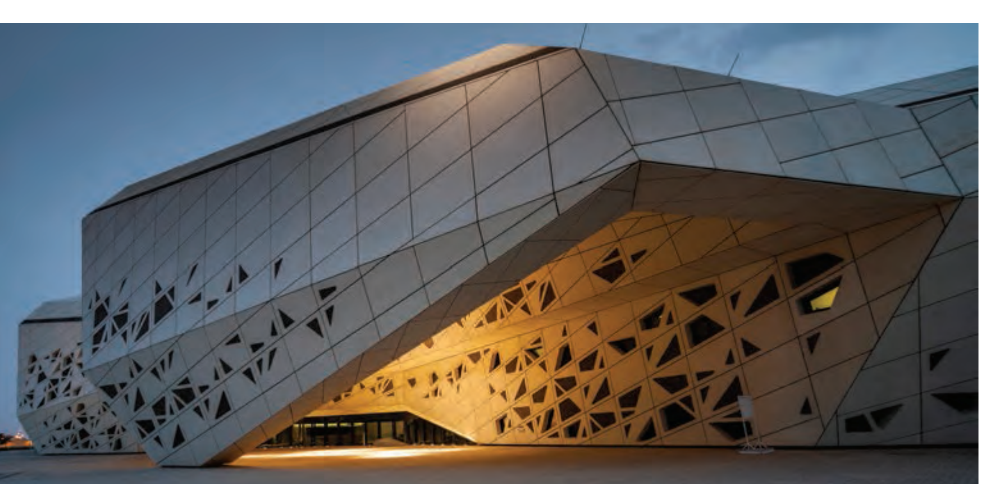
8 نقاط في العمارة

في الآتي، يختصر المعماري اللبناني طارق إبراهيم فنّ عمارة «كابسارك» في 8 نقاط، مع الإشارة إلى أن المركز غير هادف للربح، ويجري بحوثًا مستقلّةً في مجال اقتصاديات الطاقة، ويضم خبراء دوليين من أكثر من 15 جنسيّة. ويصف إبراهيم أعمال مكتب حديد بالانسيابيّة، ويشبهها بـ«جريان الماء».

1 يتألّف البناء من خمسة أقسام، هي: مركز كمبيوتر الطاقة ومركز معرفة الطاقة ومركز المؤتمرات ومكتبة البحوث ومساحة الصلاة. تدور الأقسام حول فضاء عام.
2 يشبه البناء أقراص العسل المتشابكة سداسيّة الشكل.
3 تكثر الأعمدة الفولاذيّة المتفرّعة من الفضاء العام، لغرض تظليل المكان. وخلال الأشهر الأكثر حرارةً، يمكن للباحثين التنقل بين المباني عن طريق ممرّات تحت الأرض.
4 لمزيد من مكافحة المناخ الصحراوي الحارّ، ينفتح الهيكل بأكمله في اتجاه حواف الموقع الشماليّة والغربيّة، الأمر الذي يسمح لأيّة نسمات متاحة بدخول الساحات الداخليّة.
5 ترتبط المباني بمظلّة تبلغ مساحتها 10 آلاف متر مربع، ما يوحّد حرم المركز، ويقي الأشخاص الذين ينتقلون عبر المساحات الخارجيّة من حرارة الشمس.
6 تبدو هذه «الواحة البيضاء» كأنّها مستوحاة من فيلم خيال علمي، مع الإشارة إلى أن 30 % من الهيكل مصنوع من مواد معاد تدويرها.
7 البناء «صديق» للبيئة؛ كان كرّم بشهادة LEED البلاتينيّة، لأنّه يقلل من استخدام الطاقة الكهربائيّة، ويركّز على الشمسيّة منها بالمقابل، مع إعادة تدوير المياه وأنظمة التبريد السلبي...
8 توزع الألواح الكريستالية الشفّافة الضوء على كلّ زاوية من الهيكل، الأمر الذي يشيع إحساسًا بالراحة لكلّ شخص يسير في القاعات والممرّات.








شكر خاص للمصوّر على التعاون؛ حسابه على إنستغرام: @mohammed_k_d



مصطفى خماش: بيئة دبي التنافسيّة حافز للمصمّمين كي يطوّروا أساليبهم

لا تخلو أيّة لائحة تضمّ المصمّمين الأكثر بروزاً في الشرق الأوسط من اسم الفلسطيني الإيطالي مصطفى خماش؛ الرجل الذي عمـل مع معلّميـن كبار في عالم الهندسـة والتصميم، مثل: باولـو بيفا وفيليب سـتارك وزها حديد، يُعرف بأسـلوبه التصميمي الفخم، الأسلوب الذي لا يتخلّى عن البساطة والمرح والفانتازيا.
إليكم هذا اللقاء الممتع مع مصطفى خماس عبر صفحات «سيدتي».

دبي ا نسرين حمود Nisrine Hammoud
تصوير ا غيث طنجور Gaith Tanjour



مع التغييرات، التي فرضتها جائحة «كورونا» على نمط الحياة، وتحديداً على خيارات التصميم الداخلي في المشاريع السكنيّة، سواء لناحية البحث عن الراحة المطلقة أو التركيز على النمط التبسيطي، هل يتراجع التصميم الداخلي الفخم؟

بالعكس تماماً؛ الجائحة ألزمت الناس على ملازمة منازلهم لأوقات طويلة في كلّ يوم، وحدّت من النشاطات الخارجيّة، وبالتالي هي جعلتهم يتيقنون أنهم لن يجدوا الراحة سوى في دواخل مساكنهم، فصار تركيزهم ينصبّ على جعل الأخيرة تشبه الفنادق من فئة الخمسة نجوم، وتحتوي على كل ما يحلمون به ويهوونه (ناد رياضي ومسبح وفسحة خارجيّة للاسترخاء ومجالس مريحة...).

تجربة عالمية

في بداية مشوارك، عملت مع المعماري الإيطالي باولو بيفا (1950)، وبعدها مع الفرنسي فيليب ستارك (1949) والعراقيّة البريطانيّة زها حديد (1950-2016). كيف صقل القرب من معلّمين كبار في عوالم التصميم والهندسة تجربتك؟

كنت محظوظاً في العمل مع باولو بيفا بين سنتي 1997 و2004، علماً أنّه كان في تسعينيّات القرن الماضي يصنّف بأنّه أحد المصمّمين الخمسة الأفضل في أوروبا، وبصماته لا تزال حاضرة في شمال إيطاليا، وفي أوروبا عموماً، في ميادين هندسة العمارة والتصميم الداخلي والمفروشات. وعن طريق مكتب بيفا، صمّمت بيت فيليب ستارك في البندقية، كما عملت مع زها حديد على صعيد إحدى دورات معرض التصميم الهندسي الذي ينظّم في البندقية كلّ سنتين. وكان الثلاثة (بيفا وستارك وحديد) اشتركوا في مسابقة لتصميم قاعة للمؤتمرات (مبنى ضخم شبيه بالمتحف) في البندقية، المشروع الذي أشرفت عليه، وفاز في المسابقة. بعدها، قال لي بيفا: «ليس عندي المزيد لتعليمك إيّاه، أصبحت تعرف أسرار المهنة، اذهب وشقّ طريقك بنفسك»، وهكذا صار، فأسّست الأتيلييه الخاصّ بي.

ماذا عن مفاهيم فيليب ستارك؟ بالرغم من اختلاف الأسلوب بينكما، هل من تأثيرات له في مسيرتك؟

ثمّة ما يجذبني إلى أعمال ستارك، وهو طابعها الانتقائي الذي يجمع بين الكلاسيكيّة والمعاصرة، والبساطة، والمرح الذي يسيطر عليها، لا سيّما أن متلقّي أعماله هم أفراد ينتمون إلى مجتمعات تقلّ الرسميّات فيها، ويحبّون الهزل، بخلاف عالمنا العربي حيث الشكلانيّة لا تزال حاضرة في المجتمعات. تعلّمت من ستارك إضفاء المرح (أو الغرائبيّة) على الأعمال، وبالتالي كسر النمطيّة في الديزاين.



أعمال زها حديد

فلسفة الراحلة زها حديد لاتزال مثار جدل حتّى اليوم... ومشاريعها تبدو مهداة لعصر مستقبلي مغاير لذلك الذي أعدّت فيه.

تمتاز أعمال زها حديد بأنّ وظيفيّتها سرمدية؛ يشبه الأمر رؤية مآل مدرّج روماني في زمننا الحاضر، المدرّج الذي تغيّرت استخداماته بالطبع، لكنّه لايزال قائماً، وهذا يتفق مع الفلسفة القائلة إن استخدامات أي بناء عليها أن تتكيّف مع الناس، وليس العكس. زها حديد كانت طليعيّة، وأعمالها في حقبة التسعينيّات رائدة، لناحية المواد المستخدمة في البناء والأشكال الهندسيّة والوظيفيّة، وهي مبنيّة ومصمّمة حتى تعايش مرور الزمن وتحولات حياة البشر. ويلاحظ أن هذه الأعمال «مينيماليّة» الطابع أي تبعد عن التزويق واستخدام المحلّيات في الهندسة، مع الاكتفاء بلون وحيد أو زوجين منه، وتتبع مفهوم «الأقلّ هو الأكثر» الصعب للغاية.

مساعدة الشباب الراغبين في تتبع شغفهم بالتصميم يساهم في ازدهار القطاع في منطقتنا العربيّة





منذ تأسيسك شركة «كارت» في دبي (2004) حتّى السنوات الأخيرة قبل الجائحة، نجحت دبي في أن تصبح محطّة رئيسة تستقطب معظم المصمّمين العرب وحتّى الأجانب. حدّثنا عن طبيعة العمل في مكان تبدو المنافسة فيه في هذا الميدان على أشدّها، والنحو إلى التقليد بارز، والأذواق تعكس هوّيات مختلفة.

دبي مدينة تنافسيّة على كلّ الصعد، ومنها التصميم. وفي «كارت»، تتوجّه أعمالنا إلى فئة كبار الشخصيّات التي تكون مطّلعة للغاية، ومتعلّمة تعليماً مرموقاً، وتسافر كثيراً، والتنافسيّة في هذا الإطار تتمثّل في تقديم ما هو «مختلف» عن المصمّمين الآخرين، وبجودة عالية، لإرضاء أذواقهم، بالإضافة إلى إيلاء أمر حضور جنسيات عدة (نحو 183 جنسيّة) في بيئة عالميّة مثل دبي، التي تمثّل مركزاً للتصميم في العالم، على غرار سنغافورة ولندن ونيويورك. التحدّي مثير، وحافز حتّى يتطوّر المصمّم في هذه البيئة، ويطوّر فيها أساليبه، فالتنافس في المدينة محلّي عالمي.

مسؤوليّة مجتمعيّة

تلقّيت منحة للذهاب إلى إيطاليا، ودرس الهندسة في جامعة البندقية للهندسة المعماريّة، ولاتزال عبر «كارت» تؤمّن منحاً سنويّة لطلّاب عرب راغبين في درس التصميم. هل في ذلك نوع من المسؤولية المجتمعيّة؟

بالطبع هي مسؤوليّة مجتمعيّة؛ فقد كنت محظوظاً في ملاحقة شغفي في التصميم، ومتابعة تعليمي الجامعي في البندقية، الأمر الذي لم تكن إمكانيّات أهلي ستمكّنني منه، كما غيّر مجرى حياتي. وفي هذا الإطار، أؤمن بمبدأ «أطباء بلا حدود» أي حقّ جميع الناس في الحصول على الرعاية الصحية بغضّ النظر عن الجنس أو العرق أو الدين أو العقيدة أو الانتماء السياسي، ولكنّي كمصمّم لا أستطيع الذهاب إلى أفريقيا مثلاً حتّى أبني المستوصفات أو المدارس لأنّ الأمر معقد ويحتاج إلى رأسمال و... والحاجة إلى المصمّمين عموماً تقتصر على فئة ضئيلة في من المجتمع، لكنّي أستطيع بالمقابل عبر التعليم المرموق والخبرة التغيير في الواقع. وللأسف، فإنّ أمر التعليم الجيّد للشباب في العالم العربي ليس متاحاً للجميع. وبالتالي، فإن مساعدة الشباب الراغبين في تتبع شغفهم، ودراسة التصميم، يهدف إلى أن يزدهر القطاع في منطقتنا العربيّة، وأيضاً حتّى يتغيّر الواقع إلى الأفضل. لذا، في كلّ عام، أصمّم منتجات فنّية تعرض في مزادات للبيع، ويعود ريعها إلى الإسهام في تمويل منح لطلّاب عرب يحلمون في خوض غمار عالم التصميم بتفرعاته، ويتطلّعون إلى الإبداع فيه.

ما هي المشاريع التي تعمل «كارت» راهناً عليها؟

«بنتهاوس» في «نخلة جميرة» ومشاريع مكاتب وزاريّة في الإمارات، بالإضافة إلى منتجات فنّية لتمويل منح تعليميّة.


BOLON
SAIF
ENAYA

الأصفر
لون المرح والإشراق والأمل

Color of
the Year
2021
Illuminating

حـدّد «معهد بانتون للألوان» الرمادي الهادئ والأصفر المضيء لونيّ عام 2021، وذلك للإيحاء بالإشراق، وإشاعة الأمل. المزيد عن اللون الأصفر في معلومات مستمدّة من مصمّمة الديكور اللبنانيّة كارما شرف الدين.

بيروت | **«سيدتي» Sayidaty**



يجب استخدام درجات الأصفر
في التصميم والديكور، بصورة ناعمة،
حتّى يعكس صفات إيجابيّة

سواء حلّ الأصفر المضيء على مزهريّة تتخذ مكانًا لها في المنزل أو على فستان ناعم أو حذاء أو ساعة أو قطعة من المجوهرات أو حتى دخل في تلوين الشعر.. فإنّه يشيع الدفء والتفاؤل، ويعبّر عن الأمل والإيجابية. لطالما كان الأصفر الذي يستخرج من الطين، لونًا حيويًّا عبر التاريخ؛ وفي هذا الإطار، تظهر رسوم على جدران الكهوف القديمة حضوره، علمًا أنّ استخدامه يرجع إلى نحو 10 آلاف سنة قبل الميلاد، وتحديدًا إلى العصر الحجري الحديث، أيّام المصريين القدماء، الذين كانوا يغالون في التزيّن في الذهب. يعبّر اللون أيضًا عن الأبديّة والقوّة. ومع مرور الزمن، صار الأصفر رمزًا للغيرة والخيانة والتزييف والمرض، لارتباطه بشحوب الوجه، والتهابات الجسم. يدخل اللون الأصفر أيضًا في المواد السامّة، وهو يدلّ إلى الخطر، كما يستخدم في اللافتات التحذيرية لسطوعه. لكن، من النواحي الإيجابيّة، هو يحمل معاني السعادة والدفء، وهو كان كثير الحضور في لوحات تشكيليين كبار، كفينسنت فان خوخ (1890-1853). إلى السعادة وضوء الشمس والفرح، تختلف دلالات الأصفر حسب البلدان، ففي اليابان هو صنو الشجاعة، أمّا في بعض مناطق المكسيك فهو يوازي الموت. وفي أوروبا وكندا والولايات المتحدة، يرتبط بالتسلية واللطف والعفويّة، وعلى النقيض منها إلى الغيرة والخيانة والاحتيال، وفي الولايات المتحدة قد يؤشّر إلى عدم الجرأة. أمّا في آسيا فهو مرادف للمجد والحكمة. راهنًا، الأصفر شائع الاستخدام، في العالم الحديث، ومن قبل الإعلام، وهو يلمح إلى المعرفة.

سيكولوجيّة اللون

تستشهد مصمّمة الديكور كارما شرف الدين بمجموعة من الدراسات عن تأثير الألوان، وتحديدًا درجاتها، في السلوك البشري والمزاج، وتقول إنّه منذ أيّام المصريين القدماء، كانت الألوان من الوسائل المستخدمة في التحكّم في الشعوب.
مع تطوّر السيكولوجيا، توسّع العلماء في درس تأثيرات الألوان على البشر. مثلًا:
قد ينصح المعالج النفسي المرء الذي يقصد عيادته تغيير الألوان في غرفة نومه، للتخفيف من حدّة العصبيّة التي يشكو منها.

الأصفر في التصميم والديكور

الأصفر لون دقيق عمومًا، ويجب حسن استخدام درجاته في التصميم والديكور، وبصورة ناعمة، حتّى يعكس صفات إيجابيّة، من إشراق وفرح، ويحيل إلى سطوع الشمس في وقت معيّن من النهار. وقد يحلّ في المنزل، حسب المصمّمة، عن طريق كرسي أو جزء من السجّادة أو طاولة جانبيّة... ومع ملازمة المنزل طويلًا جرّاء الحجر الصحّي الوقائي من «كوفيد_19»، تحتاج غالبيّة الناس إلى الأمل الذي يبثّه. لكنّ المصمّمة شرف الدين تشدّد على الدرجة المناسبة منه، كالأصفر الخفيف على جزء من الجدران، والأصفر المطفأ في غرفة النوم، والدرجة الأكثر قوّة منه في المطبخ أو في مشلح على الكنبة أو وسادة أو تفصيل على الطاولة.
وتذكر أن الأصفر المضيء ينسجم مع الأبيض أو الأزرق أو الأسود أو الرمادي أو البيج.

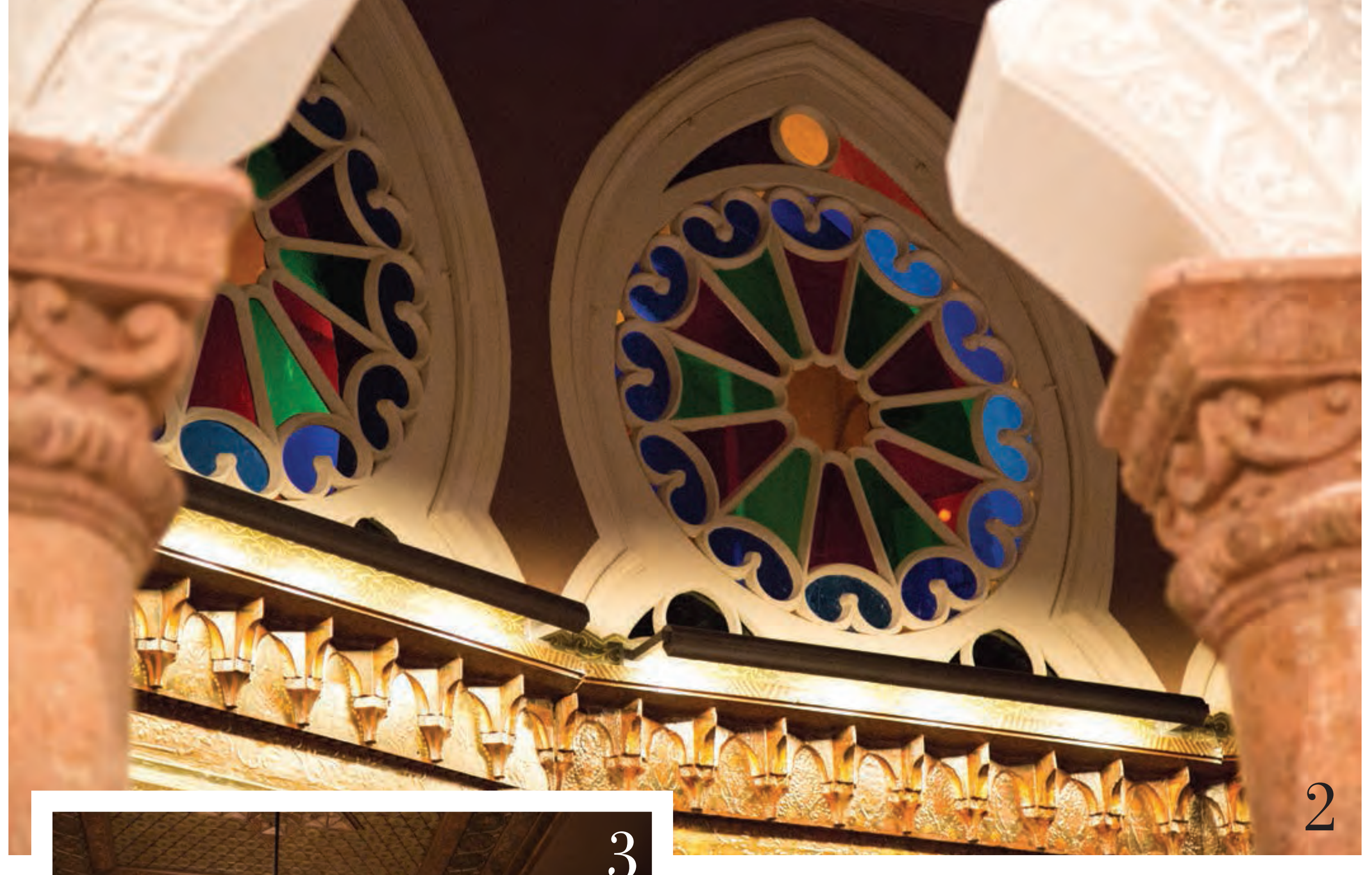


متحف سرسق..
مكان يحتفي بالمبدعين وعشاق الفن

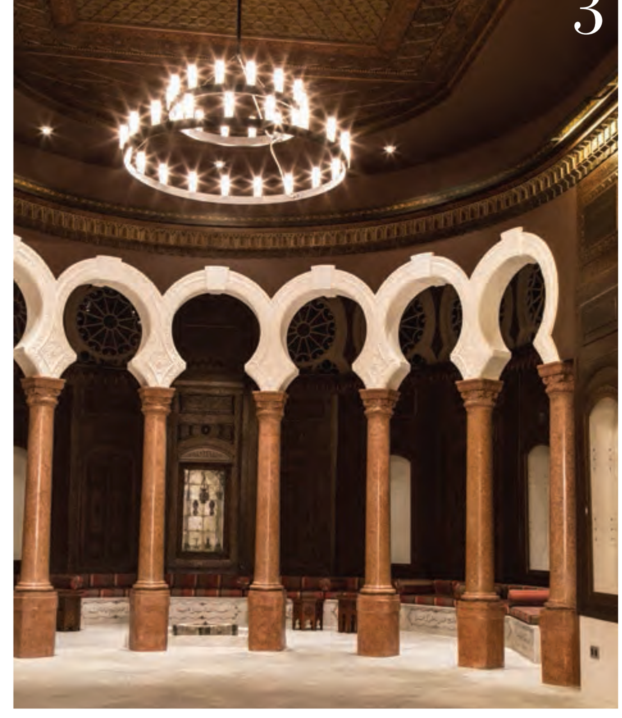
تمّ افتتاح متحف سرسـق في لبنان للمرّة الأولى عام 1961، وهو متحف مخصّص لعرض الفن الحديث والمعاصر، أصبح هذا المكان متحفاً بفضل حب نقولا سرسق للفن لأنه يعتقد أن الفنانين بحاجة إلى نوع الدعم الذي يمكن أن تقدّمه المؤسسة.. وشهد المتحف عام 2008 تجديداً واسعاً للمبنى ولايزال حتى اليوم المكان المناسب لعشاق الفن.

بيروت | **عفت شهاب الدين Ifate Shehabdine**
صور خاصة من متحف سرسق


1



2



3

بين سنة 1952 و1960 استخدم القصر لاستضافة شخصيات سياسية وديبلوماسية ورؤساء زاروا لبنان رسمياً، وبما أن الراحل نقولا سرسق أراده متحفاً، فقد تحوّل القصر إلى متحف ويضم اليوم أكثر من 1500 عمل فني من اللوحات والمنحوتات والتجهيزات، تعود لفنانين لبنانيين مثل سلوى روضة شقير وجميل ملاعب وعارف الريّس وغيرهم...
ومنذ عام 1961 وحتى اليوم تنظّم فيه الكثير من المعارض الفنية لأعمال عدد كبير من الفنانين اللبنانيين والعالميين.
تعرّض المتحف للضرر جراء انفجار مرفأ بيروت في 4 أغسطس 2020، حيث تهشّمت النوافذ والألواح الزجاجية والأبواب، وتهدّمت أجزاء من الجدران، ما أدّى لإلحاق أضرار بنحو 57 عملاً فنياً على الرغم من أن أساسيات القصر مازالت ثابتة.

افتتاح مع «معرض الخريف»

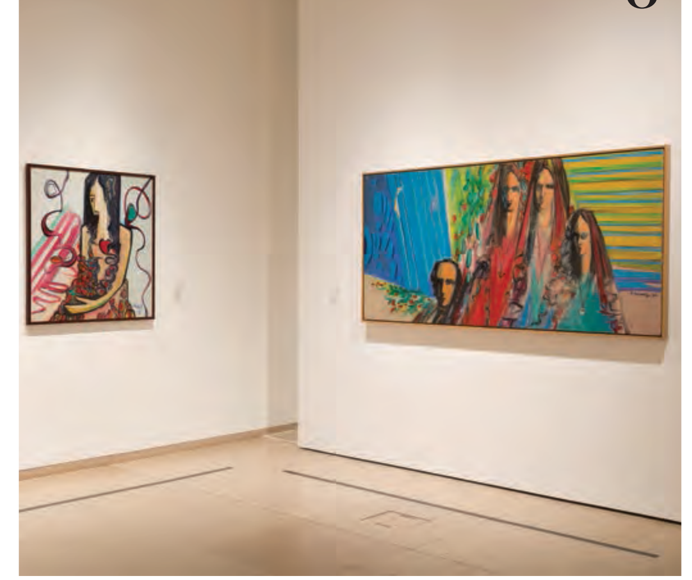
حول هذا الموضوع تقول زينة عريضة (مديرة متحف سرسق) إن «القصر بني عام 1912 وكان بالأساس ملكاً لنقولا سرسق الذي كان يحب الفن ويدعم الفنانين والأدب والأدباء وجميع أنواع الفنون، وعندما توفى عام 1952 ولم يكن لديه أبناء طلب في وصيته تحويل هذا المكان إلى متحف للفنون يدعم الفنانين وصناعة الفن خاصة في لبنان، وبعد هذه الفترة بقليل قام رئيس الجمهورية في ذلك الوقت الراحل كميل شمعون بتحويل القصر إلى مكان إقامة مهم جداً للزوار الدبلوماسيين لدى الجمهورية اللبنانية، وهذه الفترة امتدت حتى عام 1961 عندما فتح المتحف أبوابه للمرة الأولى من خلال معرض بعنوان «معرض الخريف» وكان عبارة عن معرض يتم تنظيمه بشكل سنوي ودعوة مفتوحة لأي فنان يعيش في لبنان بغض النظر عن الجنسية لعرض أعماله ويكون هناك لجنة تحكيم لتقرّر ما هي أفضل الأعمال التي ستشارك فيه، بالإضافة الى أن هذه اللجنة كانت تقدّم الجوائز لأفضل الأعمال المشاركة، وكل عمل كان يحصل على جائزة يقوم المتحف بشرائه من الفنان، وهكذا على مدار الأعوام تكوّنت مجموعة المتحف القيّمة من الأعمال عبر «معرض الخريف»، الذي يعدّ جزءاً أساسياً من تاريخ المتحف وبالتالي مجموعته تعكس الأعمال الفنية لمعرض الخريف على مدار السنوات الذي كان يشارك فيه أهم الفنانين على الإطلاق، وأصبحت اعمالهم جزءاً من مجموعة المتحف، وعلى سبيل المثال لا الحصر نذكر سلوى روضة شقير، شفيق عبود، بول غيراغوسيان، جميل ملاعب، سيتا مانوكيان، ولكن المتحف كان في الوقت نفسه ينظم معارض أخرى كمعرض «الايقونات» و«الفن السوري المعاصر».
عام 2008 أغلق المتحف أبوابه بسبب خضوعه إلى عملية توسيع وتأهيل استمرت نحو 7 إلى 8 سنوات، فمن خلال هذه العملية الإعمارية الكبيرة بإشراف المهندسين جان ميشال فيلموت وجاك أبو خالد، تمّ إضافة فضاءات عرض أساسية إلى المبنى، مكتبة، مساحات لتخزين المجموعات، مساحات تقنية، مطعم، متجر تابع للمتحف.. كل هذه الفضاءات التي تمت زيادتها أسهمت في زيادة مساحة المتحف بـ 5 مرّات عما كان عليه قبل عام 2008».

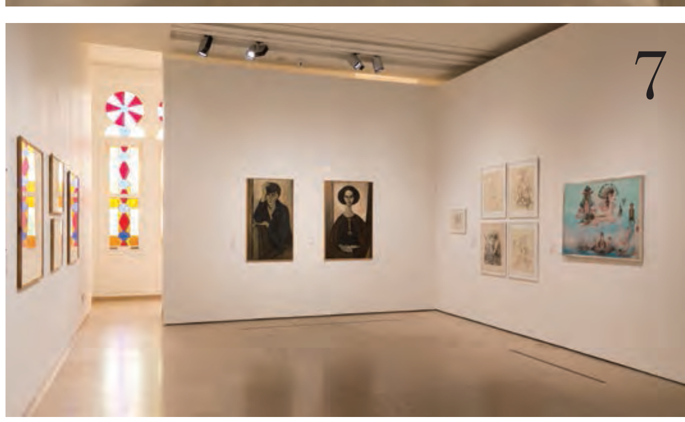


رؤية تناسب العصر الحالي

حول إعادة افتتاح متحف سرسق عام 2015 ووضعه اليوم، تشير مديرة المتحف زينة عريضة إلى أنه «عام 2015 افتتح المتحف أبوابه مجدداً وضمّ فريقاً للعمل جديداً وبات يملك رؤية جديدة تناسب العصر الحالي الذي نعيش فيه. ومن ذلك الوقت زار المتحف أكثر من 300 ألف زائر وتمّ تنظيم أكثر من 50 معرضاً و400 برنامج عام، من عروض أفلام إلى محادثات وندوات وبرامج خاصة بالعائلة.. أي شهد حركة كبيرة جداً على المستوى الثقافي العام».
حول وضع متحف سرسق اليوم تضيف زينة: «إن موقع المتحف القريب جداً من مكان انفجار مرفأ بيروت في الرابع من أغسطس الفائت أسهم في تضرّره بشكل كبير. فأبواب الحديد والخشب قد تأثّرت حتى أن الأسقف الجفصين تهدّمت فضلاً عن تحطّم الزجاج. ونحو 57 لوحة وعملاً فنياً قد تضرّر. ولكن المرمّمة أكدت أن غالبية الأعمال سيُعاد ترميمها. لكن ثلاثة إلى أربعة أعمال لن نتمكّن من إنقاذها. هناك منحوتتان قيّمتان قد تضرّرتا لكن سنتمكّن من إعادتهما إلى شكلهما السابق.. لقد غطّت الصحافة العالمية الأحداث الأخيرة في بيروت ومن ضمنها ما حصل في متحف سرسق. وهذه المقالات الفنية والثقافية دفعت ببعض المؤسسات الثقافية إلى مدّ يد العون للمتحف».

6





أعمال تعكس تاريخ الفن

حول المجموعات القيّمة التي يضمّها متحف سرسق، تقول زينة: «في ما يتعلق بمجموعة المتحف فهي تتألف من أعمال لفنانين حديثين ومعاصرين مثل عارف الريس، جميل ملاعب، بالإضافة إلى مجموعة جورج داوود القرم، ومجموعة سعيد عقل اللتين وهما اليوم في أمانة المتحف.

أهمية المجموعة أنها تعكس نوعاً ما تاريخ الفن والساحة الفنية وتطوّر الفنون في لبنان لأنه كما سبق وذكرنا بأنها تكوّنت على مدى سنوات طويلة وعديدة فهي تعكس الحركة الفنية في لبنان على مدار هذه السنوات، وقد عرض في متحف سرسق أول معرض لأعمال بيكاسو في لبنان والعالم العربي في شهر سبتمبر 2019، تمّ تنظيم هذا المعرض بدعم استثنائي من المتحف الوطني بيكاسو-باريس في إطار «بيكاسو - البحر المتوسط»، وبالتعاون مع وزارة الثقافة اللبنانية. بمنحة سخية من دانيال إدغار دو بيتشيوتو، وبدعم من سيريل قاراوغلان. وهذا الحدث كان مميزاً وكبيراً جداً لأن أعمال بيكاسو وضعت متحف سرسق بمستوى جميع المتاحف العالمية، بالإضافة إلى أن المبنى مصنّف من جانب المديرية العامة للآثار في لبنان كمبنى أثري».

1 متحف سرسق عام 2020.
2 الزجاج الملوّن في الصالون العربي عام 2015. تصوير نابو للإنتاج.
3 الصالون العربي عام 2015. تصوير نابو للإنتاج.
4 معرض «عشر روايات من مجموعة متحف سرسق» فقرة «تحدّي المنظر الطبيعي». تصوير كريستوفر بعقليني 2018.
5 زينة عريضة (تصوير نابو للإنتاج).
6 مشهد من معرض «بيكاسو والأسرة» في متحف سرسق عام 2019. تصوير داني نصر.
7 معرض «عشر روايات من مجموعة متحف سرسق» فقرة «الفنانون بريشة سيسي سرسق». تصوير كريستوفر بعقليني 2018.
8 معرض «عشر روايات من مجموعة متحف سرسق» فقرة «العالم المفكك». تصوير كريستوفر بعقليني 2018.



بفضل زوجين سعوديين يعشقان الرياضة

فريق الواحة لكرة القدم النسائية.. طموح إلى العالمية

دفع عشــق كرة القدم زوجين ســعوديين لتحقيق حلم فتيات ســعوديات بتأسيس فريق لكرة القدم بمحافظة القطيف شرقي السعودية؛ ليشكلن فريقاً احترافياً في عالم أنثوي بحت أطلق عليه اسم «الواحة»، حيث بلغ عدد المنتســبات إليه 120 فتاة، ومن شــروط الانتســاب أن تكــون الفتاة لائقة صحياً ولديها موافقة ولي الأمر لمن يقل عمرها عن 18 سنة.
فماذا قال مدرب الفريق عن فكرة تأسيس فريق كرة قدم نسائي وما شعور الفتيات اللواتي واجهن ردة فعل المجتمع؟.

المنطقة الشرقية | **سمية آلخير Somia Al Khair**
تصوير: **عيسى الدبيسي Essa Abdullah Aldoubaisi**

انطلقت فكرة تأسيس فريق كرة قدم نسائي يمكنه المشاركة في بطولات على الصعيد المحلي أو الخارجي منذ انتشار الإعلان عن الدوري السعودي لكرة القدم النسائية، لنشر ثقافة الرياضة؛ من أجل السلامة والصحة الجسدية والنفسية للنساء.
تقول هيمام العوامي، المديرة التنفيذية لفريق الواحة لكرة القدم للسيدات بالقطيف: «هدفنا أيضاً المشاركة في كأس العالم للأهداف التابع لهيئة الأمم المتحدة والمقامة تصفياته في الرياض تحت رعاية الاتحاد السعودي للرياضة للجميع والذي يؤهل للنهائيات في مدينة نيويورك الأمريكية، وبعدها المشاركة في دوري المملكة».
في حديثها كشفت هيمام عن الصعوبات المادية للاتفاق مع كادر تدريبي، لثلاثين لاعبة متدربة، تعلّق قائلة: «مازلنا ننتظر الجهة الراعية والداعمة المادية للفريق، فمعنوياتنا مرتفعة، وعدد المناسبات في تزايد».
لم تشأ هيمام التعليق على مسألة الحجاب، واعتبرته أمراً شخصياً، ولا يمكن أن يكون شرطاً في اللعب، لكن إلى الآن، حسب قوانين الدورة بعض الفرق تسمح بالمدربين فقط بحضور المباريات، علّقت قائلة: «حضور جمهور رجال لا يسمح به».

حلم تحول إلى حقيقة

الأندية التي تستعد لإشعال الميدان إلى الآن هي: التحدي من الرياض، وفريق «جدة إيقلز» من جدّة، وأندية الشرقية، وشعلة الشرقية وكيوستي، والموارد.
اللاعبة إيمان آل طلّاق، 22 عاماً، من فريق الواحة تتدرب لمواجهتها، بعد التسلح بكافة المعلومات عن نقاط ضعفها وقوتها، تتابع قائلة: «أن أصبح لاعبة محترفة في فريق كرة القدم كان حلماً إلى أن تأسس فريق الواحة وأصبح واقعاً».
فوجئنا ونحن نتعرف إلى فريق الواحة بمحامية شابة من بين منتسباته، مي الجشي، 24 عاماً، تعمل في الإدارة القانونية في إحدى الشركات، والتي اعتادت أن تأتي للتدريب بعد انتهائها من عملها يومياً، هذا الشغف وهبها الأمل والسعادة، والطموح والطاقة لتجديد روح التعاون والمنافسة، لكنها تتمنى من خلال هذا التجمع الرياضي أن تشكّل مع باقي الفتيات مصدراً لإلهام باقي السعوديات، ليتشجعن وينتسبن إلى أندية كرة القدم النسائية، تعلّق قائلة: «نريد أن نكون جميعاً فخراً للوطن وللمجتمع».



فريق الواحة لكرة القدم

سنحقق البطولات

مستقبل الرياضة النسائية في الشرقية يضع آماله على الفرق النسائية في كرة القدم، كما ترى ميرال الزاير لاعبة بفريق الواحة، 17 عاماً، طالبة طب بجامعة الملك فيصل بالرياض، والذي تجد فيه تحقيقاً لأحلام الطفولة، تتابع قائلة وهي تتساءل: «فريق كرة قدم نسائي في مدينتي؟ يا إلهي تحقق شغفي بهذه الخطوة الكبيرة، وهو أمر أفخر به ويجعلني أتطلع نحو السنوات القادمة حتى أرى إنجازاته وتطوره بإذن الله».

فرصة كبيرة لم تشأ ليان بوكبوس ذات الـ 15 عاماً طالبة ثالث متوسط، إلا أن تستغلها، فقد نشأت في منزل مغرم بلعب كرة القدم، وسبقها شقيقها وشقيقتها للعب كرة القدم مع فريق في ميلانو بأميركا حيث كانت العائلة تقيم، وبدأت هي قبل ثلاث سنوات باللعب مع فريق أرامكو، تستدرك قائلة: «أنا متحمسة بعد انضمامي لفريق الواحة، أن أحقق مع اللاعبات الموهوبات بطولات داخل السعودية وخارجها».

طموح بتمثيل السعودية دولياً

إيماناً من مازن الفارس، مؤسس الفريق برؤية السعودية 2030، ومن منطلق المسؤولية المجتمعية التي تسعى لتمكين المرأة السعودية وتحسين جودة الحياة للمجتمع السعودي، أخذ على عاتقه هو وزوجته هيمام العوامي، وابنه ماجد مسؤولية تخطي جميع الصعوبات لتحقيق هذا الحلم للفتيات السعوديات باحترافية تمكنهن من الوصول لأهدافهن، يتابع قائلاً: «خطوتنا الأولى بعد تسجيل اللاعبات الممارسات والهاويات لكرة القدم هي تسجيل الفريق كمجموعة رياضية في الاتحاد السعودي للرياضة للجميع، وما رأيناه من تجاوب وتشجيع من قبلهم ليثلج الصدر ويزيد من حماستنا ويشعل هممنا لبذل المزيد من الجهد».

سنتخطى حدود المحافظة والمنطقة وسنمثل السعودية عالمياً ونشارك في تحقيق رؤية السعودية 2030.

مازن الفارس
مؤسس الفريق



مازلنا ننتظر الجهة الراعية للفريق، فمعنوياتنا مرتفعة، وعدد المناسبات في تزايد

هيمام العوامي
المديرة التنفيذية لفريق الواحة

من اليسار: هيمام المديرة التنفيذية وزكية الأسعد متطوعة في إدارة الفريق

ما يطمح إليه الفارس هو تخطي حدود المحافظة والمنطقة وتمثيل المملكة دولياً، وفي المحافل العالمية، يستدرك قائلاً: «يجب أن نفخر بإنجاز خرج من خصوصيتنا التي نحافظ عليها في التدريب، بأن يكون الفريق بإشراف نسائي، لكننا نواجه صعوبات في توافر كوادر تدريبية نسائية خبيرة، لاسيما مع غياب الدعم المالي والرعاية للفريق».

واختتم الفارس حديثه لـ«سيدتي» بشكر لحكومة خادم الحرمين الشريفين وولي عهده الأمين، على كل ما قدموه وما يقدمونه وما سيقدمونه لأبناء وبنات هذا البلد المعطاء.

الرياضة للجميع

أفادت المتطوعة في إدارة الفريق زكية الأسعد، ووالدة اللاعبة تيما الحبيب، أن ممارسة الفتيات للعبة كرة القدم مبادرة جميلة، وجديدة على الساحة، فالرياضة للجميع ولكل الأطياف من صغار وكبار ورجال وسيدات. تابعت: «شعوري لا يوصف وأنا أشاهد المباريات وخصوصاً ابنتي مع الفريق، هذا الشيء بحد ذاته سعادة غامرة وتحقيق طموح وتحدٍّ ووصول للهدف والغاية المنشودة. ألا وهو الفوز والوصول للعالمية».



من اليمن: مازن الفارس وابنه ماجد الفارس



كلوب هاوس..
تطبيق جذب الملايين وأثار الجدل

انتشر تطبيق «كلوب هاوس» للتواصل الاجتماعي، الخاص بالمحادثات الصوتية للمدعوين، في السعودية والعالم مؤخراً وبات حديث مواقع التواصل الاجتماعي. وشكل تداول معلومات عن تعرض التطبيق للاختراق، صدمة لدى مستخدميه. «سيدتي» التقت عدداً من رواده وبعض المختصين للحديث عن مميزاته ومستقبله.

الرياض | **يارا طاهر Yara Taher**
جدّة | **أماني السراج Amani ALsarraj**
تصوير: **محمد المانع Mohammed Almana**


راكان العيادة

لا يطاق

أوضح **راكان العيادة**، مهتم بالإعلام والتواصل الاجتماعي وعضو لجنة الاتصالات والتقنية في «غرفة الشرقية»، «وجدت التطبيق جيداً بعد تجربته في الأيام الأولى، حيث يتيح الاختيار للموضوعات التي ترغب في الاستماع لها لكن بعد ازدياد أعداد المستخدمين، تغيَّر الحال، وأصبح لا يطاق، لتعدُّد غرفه، وكثرة موضوعاتها، وعدم وجود قيودٍ على تسجيل صغار السن فيه، وكثرة ما يثار من شكوكٍ حول الأمان والخصوصية، إلى جانب دخول كبرى شركات التواصل الاجتماعي، مثل فيسبوك وتويتر، على الخط باستحداث محادثات صوتية في تطبيقاتهم».

الدكتور عبدالله القرني

الحاجة للتواصل الصوتي

ذكر **الدكتور عبدالله القرني**، باحث في علم اجتماع الإنترنت، أسباب انتشار التطبيق في السعودية وتأثيره على مشتركيه قائلاً: «السعودية هي الرقم واحد في استخدام الإنترنت والتطبيقات، وهذا يدفع كثيراً من التطبيقات إلى دعم اللغة العربية، وهذا الإنجاز يأتي ضمن أهداف رؤية 2030 والتحول الرقمي، وقد نجح التطبيق في التسويق لنفسه مستعيناً بلعبة اجتماعية، تسمَّى لعبة البحث عن المكان، وعبر توجيه الدعوات، إضافة إلى بدئه بأشخاصٍ ذوي مكانةٍ اجتماعية عالية، كما أن هناك سبباً نفسياً واجتماعياً لذلك، وهو حاجة البشر إلى التواصل الصوتي، حيث دفء المشاعر، وإيصال المعلومة ووجهة النظر بأفضل طريقة أكثر من النص الكتابي، الذي يحتاج إلى تفسير وتوضيح». وتابع القرني متحدثاً: «لدينا في السعودية قانون للجرائم المعلوماتية، يعاقب أي شخصٍ يقوم بنشر أي أمور منحرفة، أو أفكار ضالة، ما يجعل هذا التطبيق آمناً»، مبيناً أن «الموضوعات المطروحة في كلوب هاوس لم تنضج حتى الآن، ويخاطب فئاتٍ معينة من المجتمع، لديهم اهتمامات فكرية وثقافية، وأتوقع أن يتغيَّر ذلك مستقبلاً».


عبدالله السبع

سيندثر قريباً

ورأى **عبدالله السبع**، خبير تقني، أن التطبيق سيندثر قريباً، مبرهناً على ذلك بالقول: «لا أعتقد أن سيكون له مستقبلٌ، خاصةً مع عزم تويتر إطلاق ميزتها الجديدة التي تشبه في فكرتها فكرة هذا التطبيق، كذلك الحال مع فيسبوك».
وفي ما يخص موضوع الخصوصية، قال: «يمتلك التطبيق حالياً معلومات لا باس بها عن المستخدمين، لذا أخشى أن يقوم، في حال فشله، ببيعها في السوق السوداء».


عيسى عوض با عيسى

سمات جيدة

أما **عيسى عوض با عيسى**، (استشاري طب وجراحة العيون)، فقد وصف كلوب هاوس بالجميل، يقول: «أتاح كلوب هاوس التواصل بصورة أسرع إضافة لإمكانية إجراء الحوار الصوتي والنقاش المباشر بين المستخدمين ضمن غرف التطبيق الافتراضية حول كثير من الأفكار والتخصصات والخبرات والاهتمامات المفيدة من جهتين الأولى تخصصية، والثانية ثقافية يتم فيها تبادل الافكار والنقاشات في الموضوعات العامة».

التعلم والعلاقات

ووصفت **رهام العجروش**، مدربة شخصية تجربتها بالقول: «أخوض تجربةً جميلة جداً حتى الآن في التطبيق، وقد أعجبني كثيراً، وأرى أنه من أسرع الوسائل لتكوين شبكة علاقات كبيرة ومفيدة، وهذا يعتمد على اختياراتك، وطريقة استخدامك له، لذا يمكنك قضاء وقت ممتعٍ والتعلم مما يطرح من موضوعات هادفة عبر غرفه».

ليلى الحزيم

كذلك الحال مع **ليلى الحزيم** (تخطيط استراتيجي)، فهي تجد بأن التطبيق مفيد لمن يرغب بالاستفادة، إذ يتحتم عليه حينها أن يتوّجه لغُرف تُناسب التطلعات الشخصية، تقول: «يستطيع الشخص الاستفادة من كلوب هاوس في جميع المجالات وذلك من خلال الحوار والنقاش الصوتي المباشر بين منشئي الغرف الافتراضية وبقية مستخدمي التطبيق، ولكن المميز هنا أن هذه الحوارات تكون مع اشخاص مميزين وذوي خبرة في مجالهم من حول العالم، بالنسبة لي فقد استفدت من مناقشات شؤون الموارد البشرية ونصائح المُقابلات الوظيفية وطُرق كتابة السيرة الذاتية».

رهام العجروش

محو الأمية المستقبلية

د. سليمان الكعبي Dr. Sulaiman Alkaabi
الرئيس التنفيذي لمؤسسة استشراف المستقبل في أبو ظبي
@Salkaaabi



إن الخيال هو الذي صنع الأمم العظيمة التي صاغت أفكارها الكبرى، ودفعت شعوبها الناهضة للتطور عبر مسيرة البشرية، لكنّه، أي الخيال، يختلف بدوره عن «الوهم»، ويقترب من مفهوم التصور المستقبلي لرحلة الزمان والمكان. فـ «حق الخيال» هو منحة إلهية يستطيع بها المرء أن يتجول في الدنيا وهو في مكانه، راسماً الخطوط العريضة لحياته.

إذا عدنا إلى مصطلح طالما عملت البشرية لأجله، وهو «محو الأميّة»، الذي تغير مفهومه اليوم، وتحوّل من إعادة القدرة على القراءة والكتابة، إلى «محو الأمية المالية» و«محو الأمية الرقمية». لكن إذا توقفنا عند «محو الأمية المستقبلية» فهو إبداع آخر له علاقة بالخيال البشري، ويحاكي القدرة على معرفة كيفية تخيل المستقبل، ويجعلنا ندرك مكامن مخاوفنا، ونرسم بآمالنا صوراً عالمية لهذا المستقبل بخياراته الملونة والمتنوعة من حولنا.

في الآونة الأخيرة، أصبحت دراسة المستقبل جزءاً من التخطيط، للتحكم في الغد. وعلى مدار السبعين عاماً الماضية، سعت المنظمات والحكومات في المقام الأول إلى محاولة التغلب على «عدم اليقين»، وفهم التعقيد، والبقاء على صلة بالجمهور والمستهلكين، أو بعبارة مختلفة قليلاً، «استشراف الغد بأفكار اليوم». وعندما أصبح الأمر أكثر من مجرد تكهنات يومية، ظهرت تقنيات مثل «تخطيط السيناريو» و«مسح الأفق». ومن هنا ظهر المستقبليون، ليساعدوا في التخطيط للغد، ربما عن طريق اكتشاف أو اختراع مستقبلي ممكن، محتمل، أو مفضل، مشتق من افتراضات تستند إلى صور الماضي والحاضر لما قد يكون عليه المستقبل.

إن المستقبل المتخيل الذي لا يعتمد على ما هو محتمل أو مرغوب ليس له مكان؛ لأن صور المستقبل تصبح أقوى بالاعتماد على ما نتصوره ونفعله، إلا «الظواهر الجديدة» فهي غير مرئية؛ لأنها مستبعدة من تصورنا للمستقبل.

لقد وصف علماء الاجتماع كيف أن الوتيرة المتسارعة للحياة والتغيير الاجتماعي تجعلنا نشعر بالغربة عن العالم الذي نعيش فيه، إلى درجة أن الأفراد والشركات والهيئات الحكومية غير قادرين على تبني التغيير.

من هنا تأتي الحاجة لمعرفة كيفية محو أميّة المستقبل، لنتمكن من تخيّله، معتمدين على نظام الترقب في داخلنا، والذي يمكن تدريبه وصقله، لنصل إلى درجة الانضباط في التوقع ما يسمح لنا بالنظر لـ «عدم اليقين» كمورد، وليس كعدو للتخطيط.

بهذا يمكن للأفراد أن يدركوا قدرتهم على ابتكار افتراضات استباقية جديدة، وتحويل هذه القدرة من التوقع اللاواعي إلى الحالة الواعية. وهو بداية ليتقنوا «فنّ قراءة المستقبل».



المصوّر أمين قيصران:
مواقع السياحة السعودية جديرة بالتوثيق البصري

نجح الفوتوغرافيون الســعوديون في إبراز الجمال الذي تتميّز به بلادهم، فأسهمت صورهم في الترويج لعديدٍ من الأماكن والمعالم فيها. واشتهر من بينهم المصوّر أمين قيصران، الذي بدأ رحلته في التصوير في سنة 2008، ثمّ تدرّج في عمله من مصمّم جرافيك إلى مستشارٍ في هيئة تطوير الدرعية ومستشارٍ لرئيس هيئة تطوير المدينة المنورة.
تعـرف صـوره بأنّها لا تجمّد اللقطة فحسـب، بل تجعلها أكثر تأثيرًا. وقد اصطحب «سـيدتي»، من خلال عدسـته، في جولةٍ سياحيّة، على مجموعةٍ من المدن والمعالم السعودية.

الرياض | **محمود الديب Mahmoud Aldeep**
تصوير (قيصران) | **محمد البعيجان Mohammed Albuaijan**


المصور أمين قيصران

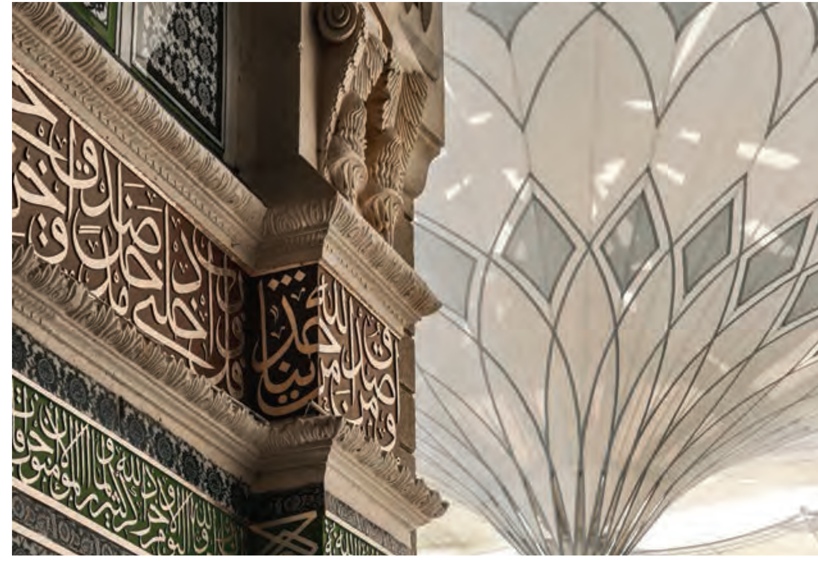
العُلا الساحرة

أسرت طبيعة العلا الساحرة، وتكويناتها الصخريّة المدهشة، وتضاريسها الفريدة التي لا مثيل لها في العالم المصوّر؛ ومع لمساته المضافة إلى صور العلا التي يعتزّ بها كثيراً، يشعر الناظر إليها كأنه انتقل إلى عصورٍ غابرة تجسّد النظريّة القائلة إن الجزيرة العربية كانت مغمورةً في بحرٍ يدعى «التيثس»، وذلك قبل انفصال قارتي آسيا وأفريقيا. ثمّ، تكوّنَ البحر الأحمر، قبل 40 مليون سنة.
يرى قيصران أن من أجمل التجارب التي عاشها في العلا، هي مشاهدةُ النجوم، ومجرة درب التبانه في أوقاتٍ معينة، مبّيناً أن الإنسان يحتاج إلى أن يختلي بنفسه أحياناً حتى يتأمّل الكون، ويبحر في أعماقه.
ومن الصور الجميلة التي يعتزّ بها المصور الشاب، تلك التي التقطها بالقرب من «الديوان»، المعلم الفريد في العُلا، الذي كان يجلس فيه سادة القوم لمناقشة أمورٍ مختلفة، وإلى جانبه ممرّ رائع التكوين من الصخور.

مساجد المدينة المنورة

قيصران شغوف بالروحانيات، وتتملّكه الرغبة في تجسيد حالة السكون الجميلة التي تتمثّل في تأمّلات المصلّين، فيما يدفعه حب التفاصيل المعمارية الإسلاميّة إلى البحث في تاريخها. واستناداً إلى ما قرأه، أشار إلى أن تصميم القباب، وارتفاع سقف المسجد النبوي، يراعي انتشار الصوت ووصول صداه إلى كامل أرجائه، وكذا الحال مع الضوء والظلّ، وهما عنصران أساسيان في التصوير، وسرّ الفكرة خلف أي صورة.
وتصف صوره رحلة زيارة المسجد النبوي ابتداءً من الصلاة، ثمّ السكون والدعاء، وانتهاءً بزيارة الروضة الشريفة والتأمُّل في جنباتها وتفاصيلها، وجمال التوسعة السعودية.
إشارة إلى أن كتاب «مسجدي هذا» الذي جمع فيه قيصران هذه الصور، كرّم بجائزة الأمير سلطان بن سلمان للتصوير الفوتوغرافي، ووصف الكتاب بأنه «أفضل كتاب فوتوغرافي» عن فئة المطبوعات. وفي هذا الإطار، يجد متصفّح صور الكتاب نفسه، تلقائيّاً، داخل المسجد، بل قد يرى فيه ما لم يره بعينه من قبل!
كما التقط قيصران صوراً لعديدٍ من المساجد، لكنّه لم يضمِّنها في كتابه. تعكس الصور ما يكنّه من عشقٍ لتفاصيل العمارة الإسلاميّة، مهما كانت حديثة الطابع. كما تزخر مجموعته ضمن فئة المساجد صوراً، التقطها لمساجد خارج السعودية، منها مسجد الشيخ زايد في الإمارات.


القرية القديمة وفيها الطنطورة الساعة الشمسية التي سمي المهرجان الشتوي على اسمها


نقوش ومظلات المسجد النبوي

حافة العالم جبل طويق في الرياض


الطيور المهاجرة في قرية تابعة لمحافظة مهد الذهب

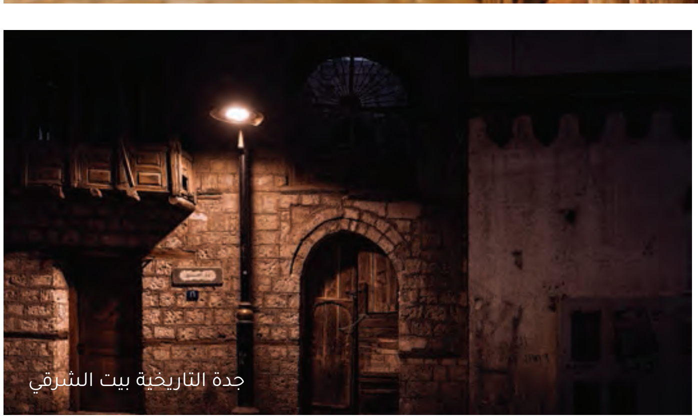

منزل قديم في قرية أشيقر التاريخية
حيث يظهر تفاصيل العمارة النجدية

الرياض

ولأن الرياض تزخر بمعالم سياحيّة وتراثية هائلة، فقد خصَّص لها قيصران جانباً كبيراً من اهتمامه، وفي هذا الإطار زار حافة العالم، أشهر الوجهات السياحيّة في العاصمة السعودية، ووثّق بصورٍ احترافيّة خصائص هذه البقعة الفريدة من تشويقٍ وإثارةٍ، إضافة إلى إتاحتها الفرصة لزائرها لاكتشاف جمال الصحراء، وممارسة رياضة تسلّق الجبال.

ومن المعالم المغرية للمصوّر، في مدينة الرياض، قصر المصمك التاريخي ومنطقة المنتجعات في العمارية، بالإضافة إلى سوق الزل، الذي لا يزال مزاده التقليدي يقام كل جمعة، ويجذب الزائرين الراغبين في الاقتراب من تراث الأجداد.

كما رصد المصوّر السعودي بعدسته قرية أشيقر أي الجبال المكسوّة بالحُمرة في منطقة الرياض، حيث شدَّه جمال القرية، وحفاظها على بيوتها وأزقّتها ومعالمها، إضافة إلى مساحاتها مترامية الأطراف من الواحات. وقد كانت القرية قديماً إحدى محطات التوقف على طرق قوافل الحجاج لما فيها من عيون ماءٍ وبساتين ونخيل.


جدة التاريخية بيت الشرقي

مركز الملك عبدالعزيز التاريخي إثراء في الخبر



الدرعيّة التاريخيّة

تعدُّ الدرعية منارة العالم والتوحيد، وهي تمتلك مكانةً تاريخيّةً رفيعةً، إذ يرتبط اسمها بالدولة السعودية الأولى، وتتميز بموقعها على ضفاف وادي حنيفة، وتنفرّد بكثرة الشعاب والأراضي الخصبة، والعمارة النجدية، ما جعلها هدفاً لعدسة قيصران الذي يعشق فيها أيضاً البيوت الطينية التي تدلّ إلى العراقة السعودية، بخاصّة في الأحياء التراثيّة. كما وثّق بصوره قصور الدرعية، مثل: قصر سلوى، ومساجدها، مثل: مسجد الإمام محمد بن سعود. وتحضن الدرعية عديداً من المعالم السياحيّة ذات الشهرة العالمية، وفي مقدّمتها حي الطريف، المسجَّل على لائحة اليونسكو للتراث العالمي.

جدة

تمتلك جدة «عروس البحر الأحمر» مقوّمات تاريخيّة وعمرانيّة بالجملة، مثل: المباني الأثرية والتراثية، وفي مقدمتها جدة التاريخية، وهي متحف مفتوح، يضم مباني تحكي عن تاريخ جدة بصورٍ حية، وسور جدة ببواباته السبع، وحاراته العتيقة.

الخبر

على الساحل الشرقي، زار المصوّر السعودي مدينة الخبر، إحدى أجمل مدن المنطقة، وفيها رصد بعدسته الأماكن الترفيهيّة والسياحيّة، والمزارات الرائعة، ومنها كورنيش الخبر، والتحفة المعماريّة المتمثّلة في «مركز الملك عبدالعزيز الثقافي العالمي» الذي يعرف اختصاراً بـ«إثراء» في الظهران، ويُعدُّ نموذجاً عن المراكز الثقافيّة العالميّة، ولا يمكن وصف تصميمه المعماري إلّا بالمبهر! ويضم المركز مجموعة من المعارض والمجسَّمات الإبداعية، ومتحف إثراء، الذي يجمع بين الفن الحديث والمعاصر، والتراث السعوي والفن الإسلامي والتاريخ الطبيعي لشبه الجزيرة العربية.



لقطة تجمع القمر والجبل في العلا

Tropical Island Escapes
الجزر الاستوائيّة
سياحة آمنة تراعي شروط الوقاية من «كورونا»

على الرغم من غلق مرافق بالجملة في دول سـياحيّة معروفة، بسـبب جائحة «كورونا»، تبدو الجزر الاستوائيّة خياراً للهروب من دفق أخبار الوباء، فهي تحترم شروط الوقاية من الفيروس، مع وعود لزائريها بقضاء وقت ممتع.

بيروت | **ماغي شمّا Maguy Chamma**





توضّح خبيرة السياحة نغم البدوي، في مقابلة مع «سيدتي» أن «السفر إلى المالديف سهل، حتّى مع انتشار فيروس «كورونا» المستجدّ، لأنّ لكلّ جزيرة في الأرخبيل منتجعاً مستقلّاً خاصّاً لا يمكن بلوغه سوى بوساطة الطائرات الصغيرة أو اليخوت». وبالطبع، يقلّل ذلك فرص اختلاط القادمين إلى المالديف ببعضهم البعض».

وتعدّد الخبيرة البدوي شروط السلامة المفروضة لكل زائر للمالديف، بالآتي:

- إجراء اختبار تفاعل البوليمراز المتسلسل (PCR اختصاراً) قبل 96 ساعة من وصول المطار.
- عند الوصول، يستقبل المنتجع المسافر من المطار، فيصطحبه على متن يخت أو طائرة صغيرة، مع مراعاة شروط التباعد، علماً أن عدد ركّاب اليخت (أو الطائرة) أقلّ من القدرة الاستيعابيّة مقارنة بالأيّام العاديّة.
- عند وصول المنتجع، يدخل الزائر غرفته، فيأتيه ممرّض يجري فحص الـ PCR مجدّداً له داخل الغرفة، وبعد انقضاء 24 ساعة، ومع سلبيّة النتيجة، يحقّ للزائر التنقّل بحريّة في المنتجع، وممارسة النشاطات المنوّعة.

نشاطات سياحيّة مائيّة

معلومٌ أن معظم النشاطات في جزر المالديف يتركّز في الماء، مع الإشارة إلى أنّ الحرارة في جزر المالديف مستقرّة طوال أيّام العام، وهي تتراوح بين 25 درجة مئويّة و30 منها. وفي هذا الإطار، يقدّم بعض المنتجعات لزائريه عدّة غطس بالمجان، فيما البعض الآخر من المنتجعات يقدّم درّاجات هوائيّة لهم.

في الآتي، نشاطات مقترحة لكلّ سائح في المالديف:

- **للعائلات (أو الأصدقاء):** الرحلات بالمركب والجولات بالطائرة البحرية والتزلج الهوائي، من دون الإغفال عن المشاركة في الحفلات التي تنظّم على الشاطئ في المناسبات.
- **للزوجين:** يحلو حجز عشاء رومانسي، في جزيرة نائية صغيرة. كما تتوافر غرف للمبيت، مزوّد كلّ منها بمسبح وشاطئ خاص. وهناك بعض المنتجعات التي تقدّم داخل الفيلّا منزلقات توصل مباشرة إلى البحر.
- **تشمل النشاطات الإضافيّة:** الغوص في «مايا ثيلا» التي تتمتّع ببيئة بحريّة تناسب كل المستويات أو في جزيرة «مافوشي»، والأخيرة هي إحدى الجزر الأكثر كبراً وشعبيّةً في المالديف، وتجربة الـ «جت سكي» في «مالي أتول» أو حضور فيلم سينمائي في غابة «جيلي لانكانفوشي»، بالإضافة إلى القفز بالمظلات وجولة مشاهدة الدلافين وركوب قارب الموز(قارب قابل للنفخ) والتزلج وركوب الأمواج وصيد السمك والرحلات في البحر عند الغروب. إشارة إلى أن تذوّق الأطباق البحريّة لا يفوّت في جزر المالديف.



في سيشيل

مع انتشار الفيروس التاجي، فرضت جمهوريّة «سيشيل» الواقعة في شرقي أفريقيا على كلّ زائر لها، مهما كانت جنسيّته، أن يحجر ذاته لمدة 11 يوماً بعد الوصول إليها. وعلى الرغم من السيطرة على الفيروس في الجزر، وقلّة عدد الإصابات فيها، يتطلّب السفر إليها تصريحاً. علماً أن الجزر الثلاث الأساسية في «سيشيل»، وهي: «ماهي» و«براسلين» و«لا ديج»، وكلّها تحتوي على منتجعات عدة، ما يسهل على المسافرين الاختيار بينها للحجر، مع ضرورة الدفع المسبّق لـ 11 يوماً قبل وصول المسافر الفندق.

تشمل العناوين السياحيّة الجديرة بالزيارة في «سيشيل»:

- **«لا ديج»:** هذه الجزيرة ملاذ لمحبّي الطبيعة، ولكلّ سائح راغب في التعرّف إلى الحياة التقليديّة، مع التنقّل بوساطة الدرّاجات وعربات الثيران. تحيط شواطئ أخّاذة ذات رمال بيض ونتوءات صخريّة جرانيتيّة بالساحل. ولأنه يسهل التنقّل بين الجزر في «سيشيل»، فإن عوامل الجذب الأخرى التي تستهدف هواة الطبيعة، تشمل زيارة محمية «فيوف» الطبيعيّة، التي تقع في الجزء الداخلي من جزيرة «براسلين»، والقريبة من «لا ديج».
- **حديقة «مورن سيشيل» الوطنيّة:** هي الحديقة الوطنيّة الأكثر كبراً في «سيشيل»، وتغطي أكثر من 20% من مساحة «ماهي»، وتأوي مجموعة من الطيور الرائعة، بما في ذلك البوم والبلابل وطيور الشمس، والنباتات المورّقة، ومنها السرخس. ولهواة المشي، مسارات طويلة تقود إلى الحديقة من قرية «دانزيل»، مروراً بمزارع الشاي، مع إطلالات خلّابة على الساحل الجنوبي الغربي الخاصّ بـ «ماهي» من المنحدرات الجبلية.

فندق الجداف روتانا

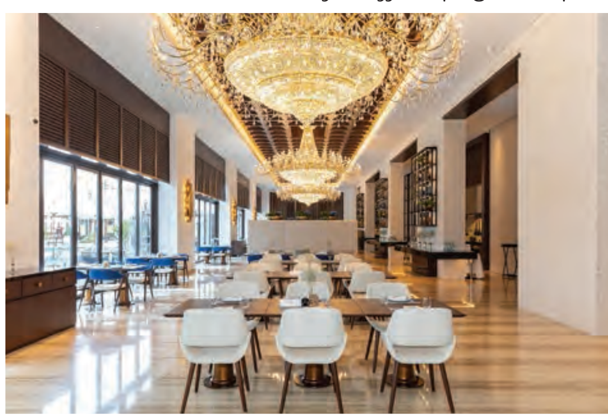
يطلق عرض الباقة الشاملة لأفضل إقامة عصرية



فندق الجداف روتانا



أحد أجنحة فندق الجداف روتانا الواسعة



مطعم تيمو الإيطالي في فندق الجداف روتانا

دبي | «سيدتي»

عالم من المتعة وتجارب الضيافة المميزة يوفرها فندق الجداف روتانا لضيوفه مع الباقة الشاملة الجديدة. حيث يقدم للأزواج والأصدقاء والعائلات إقامةً عصريةً تبقى في الذاكرة مع العرض الشامل الذي يجمع بين تجارب تناول الطعام الرائعة والإقامة عالمية المستوى. كذلك، يتميّز الفندق بتقديم التجارب الاستثنائية التي تتّسم بشعور الدفء والضيافة التي تقدّمها روتانا وبأسعار معقولة. يقع الفندق في منطقة الجداف المزدهرة، إحدى أحدث وجهات الإقامة وأكثرها إقبالاً في دبي والتي تقدّم مختلف العروض الغنية.

وتشمل الباقة الشاملة الإقامة لليلة واحدة في الفندق الفاخر، فضلاً عن ثلاث تجارب تناول طعام مميزة تشمل المشروبات غير المحدودة التي سيستمتع بها الضيوف في مجموعة من المطاعم، وتشمل الباقة أيضاً تسجيل مغادرة متأخر لتعزيز شعور الرفاهية لدى الضيوف المستفيدين من العرض.

سيتسنى للضيوف الإقامة في إحدى الغرف الـ 318 المجهزة بالكامل والتي تشمل غرف كينغ، وغرفاً بسريرين، إلى جانب الأجنحة العائلية، والأجنحة بغرفتي نوم، وثلاث غرف نوم، والتي تطلّ إما على المسبح المتلألئ وإما على أفق المدينة البانورامي. وقد تم تجهيز جميع الغرف الفسيحة بمفروشات أنيقة تبعث على الراحة وكأنما يقيم الضيوف في منزلهم الثاني.

وكجانب من الباقة، سيكون الضيوف على موعد مع ثلاث وجبات هي: الفطور في مطعم تيمو الإيطالي الأصيل، والغداء في مطعمي تيمو أو أكواريوس الذي يتميز بموقع فاخر إلى جانب المسبح، والعشاء في تيمو أو ذا ليست بار. وسيتألف الغداء والعشاء من ثلاثة أطباق فاخرة ومشروبات منعشة وغازية غير محدودة.

وتتم إضافة الباقة الشاملة إلى أسعار الغرف التي تبدأ من 570 درهماً إماراتياً للفرد للغرفة بسريرين. وتعدّ الباقة الشاملة من فندق الجداف روتانا الطريقة المثلى لاستكشاف المعالم السياحية في المدينة، وذلك بدءاً من رمال شاطئ لا مير وصولاً إلى سيتي ووك، وانتقالاً إلى خور دبي.

لمزيد من المعلومات عن كل ما يتعلق بفنادق روتانا، أو لإجراء حجوزاتكم، يمكنكم زيارة الموقع الإلكتروني: rotana.com أو الاتصال بأحد مكاتب المبيعات الإقليمية.

Golden GLOW بريق ذهبي

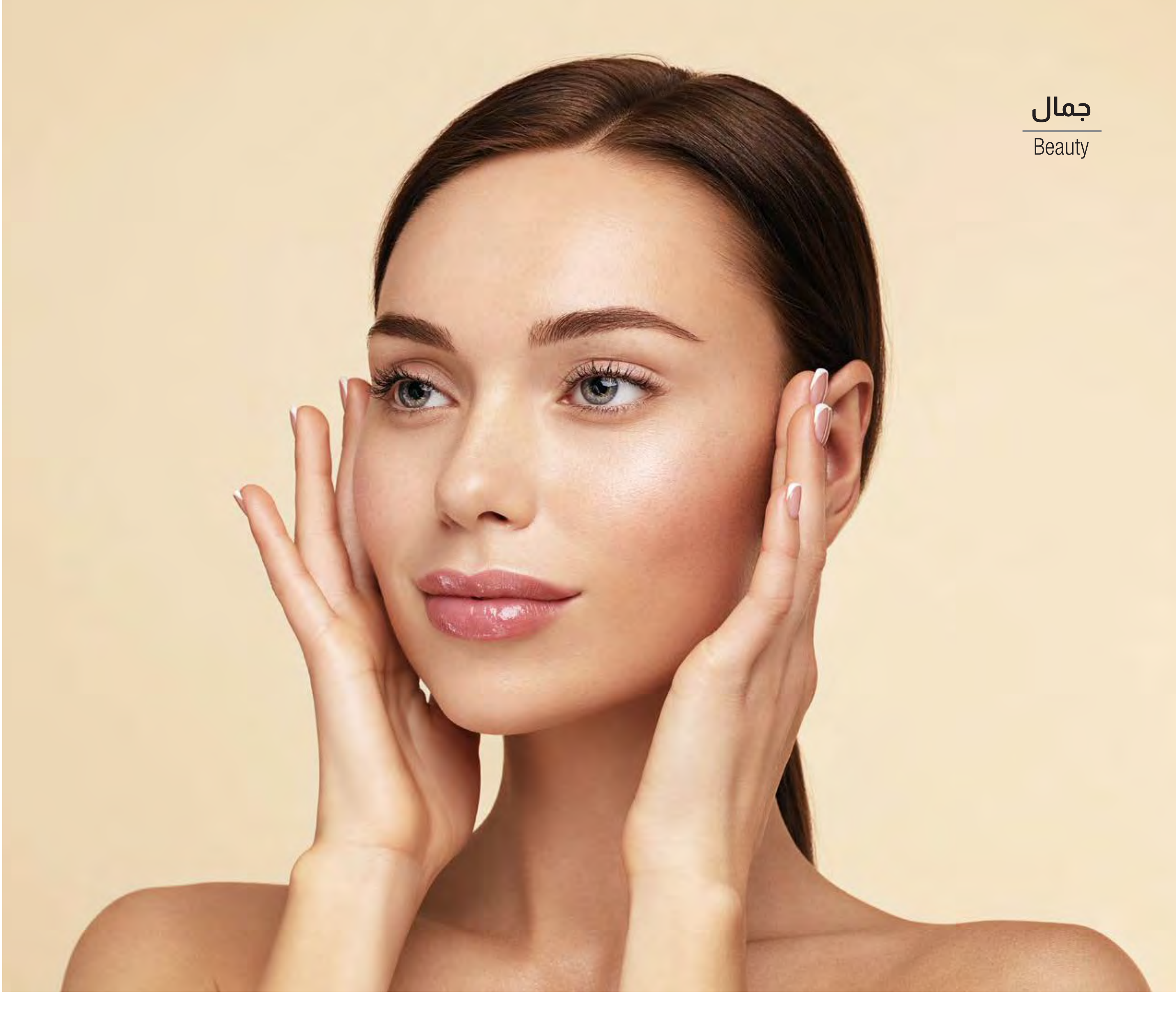


للون الذهبي رونق خاص، يليق بالسمراوات والشقراوات ويبرز جمالهن. هو لون لا يبطل أبداً، تألقي به هذا الموسم على طريقة النجمات. لتبدي كنجمة متلألئة. فمن البشرة الماسية إلى الظلال الذهبية لا تنسي الهايلايتر الذي يبرز ملامح الوجه، بالإضافة إلى زيت الجسم الملمع والمعطر الذي يضفي عليك المزيد من الأنوثة والتألق مع ماكياج وجهك.

بيروت | ميرنا عبّاس **Mirna Abbas**

BEST OF

1 هايلاينر «3 د من هدى بيوتي» Huda Beauty 3d Highlighter
2 كريم أساس «شايد أند ايلليمينت فونديشن من توم فورد» Tom Ford Shade And Illuminate Foundation
3 ملمّع للجسم «بادي شيمر شيب هايدريت غلو من شارلوت تالبيري» Charlotte Tilbury Body Shimmer Shape Hydrate Glow
4 زيت الجسم «مونوا بادي أويل من نارس» Nars Monoi Body Oil
5 زيت ملمّع «ويل بروديجيوز غولدن شيمر من نوكس» Nuxe Huile Prodigieuse Golden Shimmer
6 ملمّع شفاه «دايزل غلاس من ماك» Mac Dazzleglass
7 ظلال عيون «سكاتريد لايت غليتر أيشادو من أورغلاس» Hourglass Scattered Light Glitter Eye Shadow



Salicylic Acid
هذا ما يفعله ببشرتك!

بـرزت مؤخـراً أسـماء ومكوّنـات عديدة فـي عالم العناية بالبشـرة، تسـهم في معالجـة المشـكلات الجماليـة الصعبة، نذكرمنهـا الأحماض العلاجية، لاسـيما حمض الساليسيليك الذي يعالج حب الشباب، فما هو وكيف يعمل؟

بيروت | **ميرنا عبّاس Mirna Abbas**

ينتمي حمض الساليسيليك إلى فئة BHA أي الأحماض القابلة للذوبان في الزيت، وهذه الأنواع يمكنها الدخول إلى عمق البشرة حيث الطبقة الدهنية، ما يعني أنه يقوم بمعالجة المشكلة من أساسها. هذه الطريقة هي بالضبط ما يجعل حمض الساليسيليك عنصراً قوياً لاستهداف حب الشباب، المسام الواسعة، كذلك الأمر بالنسبة للرؤوس السوداء والرؤوس البيضاء.

كيف يعمل وما هي فوائده؟

عندما يخترق حمض الساليسيليك البشرة، يقوم بتذويب البقايا الموجودة على البشرة التي تسد المسام، كما يعمل كمضاد للالتهابات ويساعد على اختفاء البثور الملتهبة الحمراء بشكل أسرع. هو يعمل بشكلٍ أساسيّ على محاربة الرباط الذي يبقي الخلايا الميتة ملتصقة بعضها ببعض. إذ أن وجود هذا الرباط يسدّ المسامّ بالزيوت، ما يؤدي إلى ظهور الرؤوس السوداء والبيضاء والحبوب. كما يعمل حمض الساليسيليك على التخفيف من إفراز الزيوت، وهذه طريقة فعّالة لعلاج حب الشباب.

فوائده:

1 مضاد للالتهابات: يتميّز حمض الساليسيليك بتركيب كيميائي مشابه للأسبرين، ما يمنحه تلك الخواص الفعّالة المضادة للالتهابات. تلك البثور الحمراء المزعجة التي تظهر على الخدين أو على الجبهة، عند استخدامك لحمض الساليسيليك ستتمكّنين من تقليل تورّمها وسرعة شفائها. كذلك يساعد على مكافحة العديد من مشكلات البشرة الشائعة التي تنتج عن عدوى بكتيرية.

2 تعزيز إنتاج الكولاجين: الكولاجين من الألياف الطبيعية التي تساعد على تنعيم البشرة وتجديد مرونتها. لكن، مع التقدم في السن، يقل إنتاج الكولاجين داخل خلايا البشرة. لذلك، تحتاجين إلى استخدام حمض الساليسيليك ليساعد على تأخير آثار الشيخوخة وتعزيز إنتاج الكولاجين لتجنب ترهلات البشرة والتجاعيد المبكرة.

3 تصغير مسام البشرة: مع تراكم الملوثات والغبار على البشرة، تزداد الإفرازات الدهنية داخل مسامها، وهذا قد يعرضك للالتهابات وانسداد المسام، وبالتالي ظهور حب الشباب. مع استخدام حمض الساليسيليك الذي يعمل على تنظيف المسام، وتقليص حجم المسام بشكل طبيعي، تحصلين على بشرة خالية من العيوب.

4 تقشير البشرة: يساعد التقشير على إزالة الخلايا الميتة وتجديدها، وهو ما يفعله حمض الساليسيليك لبشرتك. استخدمي المقشرات الغنية بحمض الساليسيليك لتقشير البشرة بلطف، للتخلص من الإفرازات الدهنية الزائدة وتجديد خلايا البشرة بمعدل أسرع.

5 محاربة حب الشباب: يعمل هذا الحمض على تنقية البشرة ومنع تراكم البكتيريا داخل مسامها، ما يسهم في منع ظهور حب الشباب، وبالتالي تقليلها بشكل سريع.

مستحضرات تحتوي على حمض الساليسيليك

1 تونر«إيفيكلار من لاروش بوزيه» La Roche-Posay Effaclar Toner
2 غسول «أويل فري أكنيه ووش من نيتروجينا» Neutrogena Oil-Free Acne Wash
3 قناع «ساليسيليك أسيد من ذا أوردينيري» The Ordinary Salicylic Acid
4 منظف «نورماديرم ديب كلينزينغ جل من فيشي» Vichy Normaderm Deep Cleansing Gel
5 جيل منظف «اكني سوليوشن من كلينيك» Clinique Acne solutions



مدير عام قسم العطور في دار بولغري
Luis Miguel Sebastiani
لكل عطر رسالته الخاصة ومضمونه الشخصي



تخصص في مجال الهندسة الكيميائية، إلا أن حسه المرهف وعشقه للذوق الرفيع دفعا به لتحقيق حلمه والعمل تحت مظلة دار بولغري Bvlgari مديراً عاماً لقسم العطور. إنه لويس ميغيل سيباستياني الذي كان لمجلة «سيدتي» معه هذا الحوار الشيّق، مطلعاً إيانا على آخر إصدارات الدار من العطور الفاخرة وهي مجموعة أليغرا Allegra ذات الهوية الإيطالية المنفردة والروح المتميزة.

دبي | **آية جابر Aya Jaber**

كمهندس كيميائي ، ما الذي دفع بك لبدء حياتك المهنية في قطاع التجميل؟
سؤال جيّد! كما تعلمين أتحدّر من جذور فنزوالية. وفي بلدي، عندما يكون الشخص مهندساً كيميائياً يتوجه مباشرةً نحو قطاع البترول. شخصياً، لم أرَ نفسي قط في ذلك المجال، وقد استدركت ذلك عندما أضحيت في الجامعة. لطالما كنت من عشاق المذاق والأكل، لذا قررت التوغل أكثر في كيمياء الطعام ما ساعدني على اكتشاف المذاقات المختلفة والروائح المتنوعة. بعد تخرجي، سنحت الفرصة أمامي للعمل مع واحدة من الشركات العالمية الكبرى حيث استلمت واحداً من منتجات الشامبو الذي تصنعه؛ من بعدها دخلت قطاع الجمال ضمن الشركة ذاتها. وهنا، كانت البداية..

من مدير عام لدار غوتشي Gucci لمدير عام قسم العطور في مجموعة بولغري Bvlgari، كيف تصف هذه الخطوة؟
كان دخولي للعمل مع بولغري Bvlgari بمثابة حلم تحقق. ذلك لأن هذه المجموعة مشهورة بروح الريادة التي تميّزها عن غيرها، بالإضافة إلى احترام المواد الخام والمصادر. ما أحبّه في بولغري Bvlgari هو الحرية التي حصلت عليها في ما يخص الإبداع والابتكار، فضلاً عن جودة المواد العطرية الأولية.

ما هي القيمة المضافة التي قدمتها لك دار بولغري Bvlgari؟
على الصعيد الشخصي، أعشق إيطاليا وشعبها. فهي بلد مفعم بالمشاعر والأحاسيس ويشبهني كثيراً. وكذلك هي علامة بولغري Bvlgari التي ساعدتني على إطلاق العنان لمشاعري. لدى الشعب الإيطالي القدرة على إيجاد الجمال في أدق التفاصيل ومختلف القطاعات سواء في ما يخص الطعام، أو صناعة السيارات أو الفن... وقد وفرت لي بولغري Bvlgari هذا الفكر الإبداعي المتمكّن والمهارة كي أستلهم من كل ما يحيط بي.

مجموعة عطور أليغرا Allegra

تطلق اليوم من دبي مجموعة عطور أليغرا Allegra التي تجعلنا نغوص في بحر من الأحاسيس الإيطالية. ما الذي يميزها؟
ما يجعل من عطور أليغرا Allegra فريدة من نوعها هي الرسالة التي توفّرها للمرأة، حيث أن لكل عطر رسالته الخاصة ومضمونه الشخصي من التفاؤل والفرح.لقد حاولنا في هذه المجموعة أن نكسر القاعدة التي عهدتها عطور بولغري Bvlgari في ما يخص الألوان أو الشكل، كما وأمضينا الكثير من الوقت في صياغة مكوّنات حصرية للدار ليست موجودة في السوق. كذلك، فإن فن وضع طبقات متعددة من العطور أو ما يسمى Perfume Layering جديد بالنسبة لنا، وقدمناه من خلال 5 عطور Eau De Parfum و5 نفحات مقوية Magnifying كي تقوم المرأة باختيار عطرها وتطبيق الـ Magnifying المفضل لديها فوقه لابتكار تجربة شخصية وعطر منفرد ومميز خاص بها.

يشير كل لون من مجموعة أليغرا Allegra إلى عاطفة معينة وحس خاص. كيف استطعتم ربطها بعضاً ببعض؟
ما هو جميل في علامة بولغري Bvlgari هو روح الابتكار التي نجدها في ثناياها، بالأخص في ما يتعلق بالألوان والجرأة وقوة الشخصية. من هنا، ولدت مجموعة أليغرا Allegra التي تحاكي بألوانها الحيوية المشاعر المختلفة والرسائل المتنوعة لكل نوع من الشخصية.



لويس ميغيل سيباستياني

بالحديث عن فن وضع طبقات من عطور متنوعة Perfume Layering، هل من عطور يمكن اعتمادها معاً ضمن مجموعة أليغرا Allegra؟
إننا لا ننصح أبداً باعتماد عطور Eau De Parfum من أليغرا Allegra معاً، إذ لكل منها طابعه الخاص ونفحاته التي من الممكن أن لا تتماشى مع غيرها. لذلك، عمدنا إلى توفير خيارات النفحات المقوية Magnifying وهي التي تعتبر الإكسسوارات التي تستكمل المرأة بها اللمسة الأخيرة بعد تطبيق عطرها الأساسي.

عمدتم في مجموعة أليغرا Allegra إلى اعتماد الأسلوب الصديق للبيئة والمستدام بدايةً من التصنيع ووصولاً إلى التغليف. لماذا؟
أنا أؤمن بأن على كل شخص في موقعي أن يفكر بمنطق الاستدامة وتوعية الآخرين من أجل إيجاد حلول صديقة للبيئة. فأنا أعشق الطبيعة وأحترم المواد الأولية وأود الحفاظ عليها قدر ما استطعت! من ناحية أخرى، هناك حاجة كبيرة في قطاعنا للتوجه نحو هذا المفهوم من أجل مجاراة الجيل الجديد الذي يعتبر من أكثر الأجيال وعياً نحو مستقبل البيئة. إذا لم نفكر بذلك اليوم، فلن نجد بعد 10 سنوات المواد الأولية التي نستخدمها حالياً. وهذه مسؤولية تقع على الجميع!



THE TELOMERE REVOLUTION

ثورة «التيلومير» في محاربة الشيخوخة

حلم إطالة عمر الإنسان البيولوجي، واستدامة الشباب، والتخلّص من الشيخوخة لم يعد بعيد المنال، فمع اكتشـاف الكثير من المعلومات حول الحمض النووي «التيلومير»، أصبح بالإمكان توقّع عمر الإنسان البيولوجي.

الرياض | **محمود الديب Mahmud Aldeep**
تصوير: **محمد المانع Mohammed Almana**


الطبيب السعودي عبد الرحمن ذياب

ثورة التيلومير

يوضِّح استشاري الطب الجزيئي، الدكتور السعودي عبد الرحمن ذياب، في مقابلة مع «سيدتي» أن «التيلومير هو النهاية الطرفية للكروموسوم الموجود في الخلايا، ويُعتقد بأن الحفاظ عليه قد يطيل عمر الإنسان البيولوجي».

ويشرح الدكتور ذياب أن «ثورة التيلومير ليست حديثة، فقد اكتشفت على يد إليزابيث بلاك بيرن، وإحدى تلميذاتها كارول كرايدر، اللتين حصلتا على جائزة نوبل للطب (2009)، لاكتشافهما كيف تتم حماية الكروموسومات بوساطة التيلوميرات، وإنزيم الـ«تيلومير».

يُشبّه التيلومير بالعقدة التي تُربط بنهاية خيط للحفاظ على هذا الخيط من التلف.

ويتابع الدكتور ذياب قصّة ثورة التيلومير، قائلاً: «من جهةٍ ثانية، كان الدكتور بيل أندروز الحاصل على درجة الدكتوراه في علم الوراثة الجزيئية من «جامعة جورجيا»، والذي شغل منصب مدير البيولوجيا الجزيئية في «بيرلكس» للعلوم البيولوجية وشركة «جيرون»، وتقلّد أيضاً منصب مدير تطوير التكنولوجيا في «يوس» للعلوم البيولوجية، شكّل فريقاً من العلماء الذين كرّسوا أوقاتهم لاكتشاف طريقة عمل إنزيم الـ«تيلوميراز». ويقول الدكتور ذياب إنّه في سنة 2007، وبعد سنوات من البحث، اكتُشف أوّل محفّز لإنزيم الـ«تيلوميراز». وصدّقت على هذا الكشف، ثلاثة مختبرات مستقلّة من جامعة «جنوب غرب تكساس»، وقسم علوم الحياة في «بيركلي لاب»، و«جامعة هاواي».

فك الشفرة

كانت الباحثتان إليزابيث بلاك بيرن وكارول كرايدر ذكرتا في كتابهما «فك شفرة التيلومير» أنه كلما كانت النهاية الطرفية المعدنية لرباط الحذاء أطول كلما قل تحلل هذا الرباط، في محاكاة للنظريّة القائلة إنّه كلما تقدّم العمر قصرت النهاية الطرفية للكروموسوم. وبالتالي، زادت نسبة أمراض الشيخوخة، وبعض المشكلات الصحّية، كالسكّري وضعف المناعة وأمراض الرئتين وأمراض القلب، بالإضافة إلى الدورة الدموية وبعض أنواع السرطان. وهناك بعض الأمراض الوراثية التي يتزامن وجودها المبكّر مع تقاصر هذه النهاية الطرفية للكروموسوم، مما يعني زيادة نسبة الشيخوخة والموت المبكّر.

وهناك عوامل عدة يمكن أن يكون لها تأثير في الحفاظ على هذه النهاية الطرفية، مثل: التغذية الصحّية والمداومة على ممارسة الرياضة والنوم لساعات كافية، ومحاولة الابتعاد عن





العصبيّة والغضب. وبالمقابل، هناك عوامل ليس للإنسان علاقة بها، كالطفولة وفترة البقاء في رحم الأمّ. وبالتالي، يمكن من خلال قصر هذه التقسيمات تفسير السبب وراء عدم قدرة الجسم على تجديد الأنسجة.

حلم الشباب

يشرح الدكتور ذياب أن «التيلومير الموجود في نهاية الكروموسوم أو الحمض النووي ينقص مع مرور الزمن، لذا يعتقد أن تخزين بعض الخلايا الأمّ Stem cells عند الولادة، قد يساعد في حقنها في وقت متأخّر من العمر لنفس الشخص، فتتجدّد خلاياه، وبالتالي تتأجّل عمليّة نقص التيلومير».

الهوس في اكتشاف التيلومير دفع بالبروفيسور بول أندروز إلى اكتشاف طريقة عمل إنزيم الـ«تيلوميراز» المسؤول عن الحفاظ على التيلومير، وذلك عن طريق إضافة أحماض أمينية خاصّة في كل مرّة ينقص فيها التيلومير، ولكن بنمط متوازن. ما تقدّم كان سبب اكتشاف البروفيسور بول أندروز دواءً يلقّب بـ«تام 818»، الذي يعمل على الحفاظ على هذا التيلومير، وقد لاقى هذا الاكتشاف رواجاً هائلاً.

مستحضرات الحفاظ على التيلومير

ينصح الدكتور ذياب باستخدام بعض المنتجات التي تحافظ على هذه النهاية الطرفية من القصر، ككريم «تام 818» المستخدم في تجديد خلايا البشرة وتنضيرها، كما العناية باللثة. وبالتالي، يزيد استخدام الكريم عمر هذه الخلايا الجلدية.

من نصائح الدكتور ذياب الأخرى، للوقاية من عوارض الشيخوخة: الصيام، بالإضافة إلى الإقبال على تناول معدن المغنيسيوم، الذي يلعب دوراً كبيراً في استطالة التيلومير، واستقرار الكروموسومات، ومن ثمّ تجديد خلايا الجسم والحفاظ على النضارة والشباب والحيوية المستمرة. فمعدن المغنيسيوم يساعد في قيام الجسم بالعديد من وظائفه الحيويّة؛ ووفق دراسة منشورة في موقع «ديلي هيلث بوست»، يقوم المغنيسيوم بدور هامّ في عملية الأيض (التمثيل الغذائي) وتكاثر الخلايا ونقل الإشارات في الجسم ونقل الكالسيوم والبوتاسيوم والحديد في الجسم. بالمقابل، يؤثّر نقص المغنيسيوم سلباً في نقص المناعة المكتسبة، والاكتئاب وأمراض القلب والسكّري وهشاشة العظام.. وغيرها من الأمراض المزمنة.

كما للمغنيسيوم فوائد أخرى، مثل: التحكّم في العضلات، ومن دون المعدن المذكور، لن تستطيع العضلات الانقباض، كما هو يسهم في التحكم في الأعصاب، ومن خلاله يتلقى المخّ الإشارات، فضلاً عن مشاركة المعدن المذكور في الحفاظ على العظام وقوّتها وتحسين صحّة القلب وضبط مستويات السكّر في الدم وتعزيز مستويات الطاقة. وهو ضروري في إنتاج الطاقة والحفاظ على الخلايا وسلامة الأنسجة، وله دور كبير في رفع المناعة وزيادة قلوية الدم، ويعمل على استقرار مستوى السكر في الدم، وإفراز هرمون الـ«إنسولين»، ويزيد من هرمون الـ«سيروتونين»، والأخير هو هرمون مسؤول عن السعادة، والـ«ميلاتونين» الهرمون الخاصّ بالنوم.



مصادر المغنيسيوم

للحصول على المغنيسيوم، ينصح بتناول المواد الغنيّة به، كالسبانخ والمكسّرات والبقول والتين والشوكولاتة والموز والكزبرة والخرشوف والبيض والبقدونس والخيار والبطاطس والحبوب الكاملة والأفوكادو والخضروات الورقية والفاصولياء ومنتجات الصويا والشبت والنعناع والكزبرة والزعتر والريحان.

ويؤدي نقص الماغنيسيوم، بالمقابل، إلى زيادة الالتهابات نتيجة الإجهاد التأكسدي، وإجهاد الجهاز المناعي، كما يتسبّب بزيادة «كيمياء الغضب» التي تفتك بالمناعة، وبالربو الشعبي، وتتسبّب بقلة التركيز، فضلاً عن كل المشكلات التي تظهر في التوحد، واضطرابات النوم وتسمّم الحمل والقلق والنسيان والتعب وفقدان الشهية. وغالباً ما تحتوي الوجبات الغذائية المعتادة على كمّ يتراوح بين 200 ميلليغرام من الماغنيسيوم، يومياً، إلى 250 منه، وهو أقل من احتياجات الجسم للبالغين. لذا، يفضّل أن يتناول كل الفئات الآتية الجرعات اليوميّة المذكورة من الماغنيسيوم:

- الرضّع: من 4 ميلليغرامات من الماغنيسيوم، يوميّاً، لكل كيلوغرام من وزن الجسم، حتّى 10 ميلليغرامات من المعدن المذكور لكلّ كيلوغرام من الوزن.
- المراهقات: من 6 ميلليغرامات من الماغنيسيوم، يوميّاً، لكل كيلوغرام من وزن الجسم، حتّى 10 ميلليغرامات لكل كيلوغرام من الوزن.
- المراهقون 10 ميلليغرامات من الماغنيسيوم، يوميّاً، لكل كيلوغرام من وزن الجسم.
- النساء: 300 ميلليغرام من الماغنيسيوم، يوميّاً.
- الرجال: 350 ميلليغراماً من الماغنيسيوم، يوميّاً.
- الحوامل والمرضعات: 450 ميلليغراماً من الماغنيسيوم، يوميّاً.

تنتشر مجموعة من المزاعم والمعلومات الخاطئة حول التيلومير؛ بعض الشركات يسوّق إلى أن هناك مراهم ومكمّلات غذائيّة يمكنها أن تساعد في تأخير ظهور الشيخوخة، ومن ثم زيادة عمر الإنسان، لكن الكريمات والمكملات لها تأثير سلبي وخطير على الصحّة، إذ يمكن أن تزيد من مخاطر الإصابة بالسرطان!

«داش».. نمط غذائي
لمواجهة ارتفاع ضغط الدم

حمية «داش»، خطّة غذائيّة مساعدة في علاج ارتفاع ضغط الدم، خلال وقت قصير يقدّر بأسبوعين، أو الوقاية منه، ومن الممكن أن تدخل مكوّنات وجباتها في نمط حياة صحّي دائم.

بيروت | ماغي شمّا Maguy Chamma





منال سعادة
اختصاصيّة التغذية

مكوّنات وجبات حمية «داش» الخافضة لضغط الدم المرتفع منوّعة، وعبارة عن أطعمة غنيّة بالبوتاسيوم والماغنيسيوم والكالسيوم، مع دعوة متتبّعيها إلى التخفيف بالمقابل من الصوديوم (الملح)، على ألا يتجاوز الاستهلاك اليومي منه 2300 ميلليغرام (ملعقة صغيرة من الملح = 2325 ميلليغراماً). كما يجدر التخفيف من استهلاك اللحم الأحمر، والأطعمة والمشروبات الغنية بالسكّر.

«داش» باختصار

تُطلع اختصاصيّة التغذية منال سعادة، في مقابلة مع «سيدتي»، القارئات، على حمية «داش»، التي تختصرها في المعلومات الخمس الآتية.

1 لا تهدف حمية «داش» إلى خسارة الوزن، وإنّما إلى اعتماد اختيارات غذائيّة أكثر صحّة، وإجراء تعديلات على النظام الغذائي تقود إلى الحفاظ على صحّة القلب وخفض ارتفاع ضغط الدم أو الوقاية منه. بالمقابل، عند الرغبة في خسارة الوزن، على المرأة استشارة متخصّص في التغذية لتحديد عدد الحصص من كلّ فئة غذائيّة، وتلبية الاحتياج اليومي من السعرات الحراريّة.

2 لا يكفي التوقّف عن عادة إضافة الملح إلى الطعام، وإنّما يجب الابتعاد عن الأطعمة الغنيّة بالصوديوم، مثل: المخلّلات والصلصات والشوربات الجاهزة ومعجون الطماطم والأجبان المملحة والزيتون واللحوم المدخّنة والمعلبات... وفي هذا الإطار، من المفيد قراءة الملصق الغذائي على كل عبوة طعام، مع التركيز على شراء تلك المدوّنة على عبواتها العبارة الآتية: «غير مضاف الملح إليه» أو «خال من الصوديوم» أو «قليل الصوديوم». وبالمقابل، وللتعويض عن طعم الملح في الطعام، تستخدم البهارات والأعشاب.

عدد المصابين بضغط الدم المرتفع في العالم يزيد على مصاب من أصل كلّ 5 بالغين حسب «منظّمة الصحّة العالميّة»، كما تتسبّب مضاعفات الارتفاع المفرط في ضغط الدم في أكثر من 9 ملايين وفاة على نطاق العالم كل عام!

3 تشتمل الحمية على فئات الطعام الأساسيّة الآتية:

الخضروات: تُمثّل مصدراً غنيّاً بالألياف والفيتامينات والمعادن (البوتاسيوم مثلاً، والماغنيسيوم...)، لذا يُستحسن حضورها الدائم في الوجبات وفي جزء رئيس منها، وليس مكمّلاً لها. وفي هذا الإطار، تقول الاختصاصيّة سعادة: «لا مانع من اختيار الخضروات المجمّدة، بالإضافة إلى الطازجة، مع ضرورة التنبّه إلى طرق الطهي الصحّي من أجل الحفاظ على القيمة الغذائيّة المتعلّقة بالخضروات، بعيداً من إضافة الدهون والصوديوم والصلصات إليها».

الفواكه: هي غنيّة بالألياف، على غرار الخضروات، بالإضافة إلى البوتاسيوم والماغنيسيوم، ولكن لا يمكن استهلاكها بقدر الخضروات، ويفضّل تناولها مع قشرها الغني بالألياف والمغذيات، وكاملة، عوضاً عن عصرها.

الحبوب: تشتمل على الخبز والأرز والمعكرونة، مع أهميّة اختيارها كاملة (من الحبّ الكامل أو القمح الكامل)، لاحتوائها على كمّ أعلى من الألياف والمغذيات.

الحليب ومشتقاته: يُعدّ الحليب ومنتجاته من الألبان والأجبان مصدراً رئيساً للكالسيوم والفيتامين «د» والبروتين والدهون المشبعة، لذا يفضّل اختيارها قليلة الدسم أو منزوعة منه. وإذا كنتِ تشكين من حساسية حليب البقر، فتشمل الخيارات البديلة المنتجات الخالية من الـ «لاكتوز».

المكسّرات والبذور والبقوليات: على الرغم من أنّها مصدر جيّد للماغنيسيوم والبوتاسيوم والبروتين والألياف والعناصر الكيميائيّة النباتيّة، والأخيرة مثبّتة أنّها تقي من بعض أنواع السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية، على متتبّعة حمية «داش» تناولها من مرّتين في الأسبوع إلى ثلاث منها، وبكمّ محدّد، لاحتوائها على الدهون وسعرات حراريّة عالية.

Dash Diet Recipes

وصفتان للغداء من حمية «داش»

وصفتان للغداء خاليتان من الصوديوم، ومناسبتان لمتتبعات حمية «داش»، من دون الإغفال عن إذكاء الطعم بالتوابل.

بيروت | **«سيدتي» Sayidaty**

صينيّة السلمون والبروكولي

المكوّنات

- قطعتان من فيليه السلمون
- نصف حبّة بروكولي مقطّعة إلى زهيرات
- عصير نصف ثمرة من الليمون الحامض
- نصف ثمرة من الليمون الحامض، مقطّعة إلى أرباع
- ملعقة كبيرة من صلصة الصويا قليلة الملح

طريقة التحضير

1 يُسخَّن الفرن على حرارة 160 درجة مئويّة.

2 يُضاف السلمون إلى صينيّة الفرن، مع إبقاء فراغ بين القطع.

3 تُغسل زهيرات البروكولي، وتصفّى، وفيما هي ماتزال رطبة، توزّع حول السلمون، فيصبّ عصير الليمون على كلّ المكوّنات، بالإضافة إلى توزيع جوانح الليمون.

4 يوزّع زيت الزيتون على مكوّنات الصينيّة، التي تدخل الفرن الساخن، وتطهى لربع الساعة. بعد انقضاء الوقت المذكور، تصبّ صلصة الصويا قليلة الملح، ونعيد الصينيّة إلى الفرن لأربع دقائق، مع ملاحظة نضوج السلمون التامّ.

المكوّنات تكفي شخصين | 310 سعرات حراريّة في الحصّة | وقت التحضير + وقت الطهي: 30 دقيقة



سلطة الشمندر والأفوكادو والبرتقال

المكوّنات

للتتبيلة: • ملعقة واحدة من عصير الليمون الحامض
- نصف الملعقة الصغيرة من بذور الكمّون المحمّصة
- ربع الملعقة الصغيرة من الخردل
- نصف الملعقة الصغيرة من زيت الجوز
- ملعقة كبيرة واحدة من زيت الكانولا

للسلطة: • نصف كيلوغرام من الشمندر
- ثمرة من البرتقال
- ثمرة متوسّطة الحجم من الأفوكادو
- أوراق الجرجير الطازجة (أو أي نوع من الأعشاب)
- ربع الكوب من بذور دوار الشمس
- ربع الكوب من جبنة الفيتا المفتّتة

طريقة التحضير

للتتبيلة: يخلط كلّ المكوّنات معاً، لمرّات.

للسلطة: **1** تجهّز الخضروات: يسلق الشمندر المغسول، في قدر مملوءة بالماء، على حرارة متوسّطة، وذلك حتّى ينضج بصورة تامّة (أكثر من نصف الساعة). ثمّ، يقشّر الشمندر، فيقطّع إلى قطع صغيرة، ويخلط بملعقتين من خليط التتبيلة.

2 تقشّر ثمرة البرتقال، وتفصص، مع التقشير مجدّداً بوساطة السكّين للحصول على اللبّ حصراً. تقشّر ثمرة الأفوكادو، تنزع النواة منها، وتقطّع.

3 توزّع الثمار والخضروات الجاهزة في طبق السلطة، مع أوراق الجرجير، فتخلط المكوّنات مع الباقي من التتبيلة.

4 تحمّص بذور دوار الشمس، وتوزّع في طبق السلطة، وكذا الأمر في شأن الجبنة.

المكوّنات تكفي شخصين | 250 سعرة حراريّة في الحصّة | وقت التحضير + وقت الطهي: 60 دقيقة



Kitchen Copper Mood

دفء النحاس في مطبخك

لمسات النحاس اللمّاع هي آخر خطوط الموضة في ديكور المطابخ هذا الموسم، بما تضفيه من دفء وأناقة وكثير من الضوء على جنبات وفضاءات المكان، وقد وظّفها المصمّمون، بأشكال وأساليب مختلفة. خيارات «سيدتي» من المتاجر العالميّة كفيلة بجعل مطبخك متوهّجاً ومواكباً لخطوط الموضة.



لندن | سميرة التميمي Samira Altamimi



1 إضاءة مطبخ نحاسية، تتدلّى من السقف بانسيابية جميلة تنسجم مع خطوطها الثلاثينيّة الكلاسيكيّة.

● **تتوافر في Davey Lighting**

2 دلو نحاسي لسقي أصص الزرع في المطبخ، يمتاز بشكله المبتكر الذي يحوّله إلى قطعة إكسسوار جميلة.

● **يتوافر في Ivyline**

3 أدوات نحاسية تساعد في إعداد القهوة، بطريقة يدويّة لا تحتاج إلى أكثر من حبّات القهوة المطحونة، وماكينة نحاسية يدوية تضفي لمسةً أنيقةً على المطبخ.

● **تتوافر في The Design Gift Shop**

4 حاملة بيض نحاسيّة، بتصميم أُسترالي معاصر يبتعد عن الشكل التقليدي المعتاد.

● **تتوافر في Yellow Octopus**

5 مجموعة نحاسيّة تتكوّن من أربع ملاعق للقياس ذات مقابض طويلة، وهي مصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ، والمطلي بطبقة كثيفة من النحاس النقي. وتأتي مربوطة ببعضها بوساطة حلقة تسهّل عمليّة التعليق والخزن.

● **تتوافر في KitchenCraft**

المرأة الحوت في العمل والحب والأمومة

تتّسم المرأة الحوت بطبيعة حسّاسة للغاية، متعاطفة من أجل من تُحبهم في أوقات حاجتهم، وتميل إلى التعامل مع مشكلات الآخرين على أنها مشكلاتها؛ وذلك جرّاء الإفراط في التعاطف والاهتمام. تُؤمن بالروحانيات، وهذا ما يجعلها متواضعة. لطيفة في أغلب الأحيان، وغالباً ما ينظر إليها على أنها صانعة السلام.

بيروت | **زينة حاموش Zeina Hamouche**

المرأة الحوت في العمل

تمتلك المرأة الحوت طريقة لاستخدام عقلها لابتكار أفكار مذهلة. وتجعل حياتها المهنية أولوية في حياتها. فهي تُؤمن بالتميّز ودائماً ما تبذل قصارى جهدها لتحقيق ما ترغب به. تسمح القدرات الإبداعية للمرأة الحوت ومهاراتها بالتألّق في عملها الذي يُعتبر امتداداً لشخصيتها. وغالباً، ما تنجح في مجال الكتابة أو الفنون.

المرأة الحوت الأم

تتصف الأم الحوت بعاطفتها القوية. تمنح أطفالها الكثير من التعاطف وحباً لا حدود له، ولا تمانع في التخلّي عن كل شيء من أجل إسعادهم وتأمين احتياجاتهم. تحرص على ترابط العائلة وتُعير اهتماماً كبيراً للجلسات العائلية وتستمتع بها. التضحية سمة بارزة في شخصية المرأة الحوت والتفاني من أجل الأولاد هو أيضاً من أولَوياتها.



برج الحوت

19 فبراير - 20 مارس

المرأة الحوت في الحب

المرأة الحوت، تُعتبر من أكثر الأبراج رومانسية. تضحي بنفسها من أجل الشريك وتهبه الكثير من الاهتمام. فحدودها قابلة للاختراق بسرعة؛ إذ تندفع بطبيعتها الحساسة كحورية البحر التي تجذب البحّارة بعيداً عن الشاطئ برومانسيتها الحالمة، وحركاتها الأنثوية في كل إيماءة كما لو كانت تتحرّك في الماء. أن تكون محبوباً من قبل المرأة الحوت يعني أنك ستكون محاطاً بكتلة من المشاعر الجميلة. ولكن، حبها غير المشروط، يجعلها أحياناً تقع فريسة الاختيار الخاطئ.

HOROSCOPE

6 مارس - 12 مارس

توقعات الأبراج

مصر | عبير فؤاد Abir fouad

برج الحمل

هذا الأسبوع، تستطيع أن تنجز وتخطط جيداً لتنمية أعمالك. قد تقوم بخطوة مهمة وتتغير أمور لصالحك، وتبرز مواهبك وتجد دعماً، بشرط أن تعمل طوال الوقت في صمت. الأحد الإثنين والجمعة: لا تغامر.

الحب: «عطارد» بمنزل الأصدقاء يدفعك لتوطيد علاقتك بمن حولك ويمنحك شعوراً بالاتزان النفسي. تبدو ساحراً ويتعلق الكثيرون بك وتربطك بالأصدقاء نشاطات ممتعة، وتساعدك الظروف على التعبير عن رغباتك ومشاعرك.

برج الثور

«الشمس» بمنزل المشروعات تمنحك قوة كبيرة عليك أن توظفها. تنجح في استقطاب حلفاء من الزملاء أو رؤساء العمل، وتفرض إرادتك بذكاء. تحكّم في ردة فعلك أمام الضغوط، خاصة من الثلاثاء للخميس.

«فينوس» في وضع داعم يساعدك على إعادة الدفء للعلاقات العائلية والعاطفية. تبدو في صورة أجمل عندما تظهر مشاعرك الجميلة، وتحصل أيضاً على كلمات المدح. من الثلاثاء للخميس: راجع أقوالك ومواقفك بصدق.

برج الجوزاء

حتى لو كانت «الشمس» تعرقل مسيرتك، «المريخ» ببرجك يمنحك إصراراً وتعرف كيف تفرض إرادتك ورغباتك خاصة من الأحد للخميس، لكن في كل الأحوال، لا تتسرّع في قراراتك وادرس التفاصيل جيداً قبل أي خطوة.

«فينوس» بوضع معاكس، لا تتجاهل رأي الطرف الآخر تفادياً للمشاكل. ومع ذلك، طوال الوقت: «عطارد» يدعم علاقاتك الاجتماعية، ومن الأحد للخميس: تشحذ الأفلاك قدرتك على التجديد وخلق البهجة في قلب من تحب.

برج السرطان

يحالفك الحظ في إصابة أهدافك ويقدّرك الجميع. قد تقوم بإنجازات مهنية مهمة وتتكيف بسرعة مع المستجدات. الأحد والإثنين: تجنب الانفعال واحرص على العمل بدقة، وطوال الوقت، احذر التباهي ولا تعلن خططك.

«فينوس» بمنزل الحظ يمنحك سحراً وطاقة عاطفية وتبدو كريماً مع من تحبهم. كما أن الوقت مناسب للقيام برحلة تجمعك بالأصدقاء أو الأحباب. قاوم ميلك للعصبية عاطفياً وعائلياً واجتماعياً يومي الأحد والإثنين.

برج الأسد

«المريخ» بمنزل المشروعات يمنحك عزيمة جبارة تساعدك أن تقفز فوق العقبات. تهتم بمشاريع وتنجح في ابتكار وسائل جديدة وتحقق تطوراً ومكاسب، بشرط أن تدرس جيداً قبل توقيع الأوراق خاصة من الثلاثاء للخميس.

الحب: ثلاثة كواكب بمواجهة برجك تجعلك مشوشاً عاطفياً واجتماعياً. اهتم بمن حولك، ولا تتجاهل رغباتهم خاصة من الثلاثاء للخميس. عائلياً: «الشمس» تساعدك أن تقوم بواجبك تجاه الأهل والأقارب وتحصل على دعمهم.

برج العذراء

مواجهة «الشمس» قد تثقل كاهلك بالمسؤوليات وعليك أن تنتبه لحقوقك وتهتم بالتفاصيل لتتفادى المشاكل. من الأحد للخميس: قد تحصل على دخل مادي يمدك بالثقة في المستقبل، والوقت مناسب للتخطيط والسفر.

«فينوس» بمواجهة برجك وقد يتسبب لك ذلك في ضغوط عاطفية وعائلية واجتماعية، ومع ذلك من الممكن أن تتلقى كلمات مشجعة توجهك للطريق الصحيح من الأحد للخميس، وخيالك الخصب يحفز قدرتك على التفاهم.

برج الميزان

«المريخ» بمنزل الحظ يمنحك حماساً وثقة بنفسك. تملك وسائل التقدم وتتحسن طاقتك، وتحسن التصرف مالياً. الوقت ملائم أيضاً للتصرف بحكمة، وتستطيع أن تظهر تماسكاً. الأحد والإثنين: تجنب المغامرة على كل الأصعدة.

«عطارد» بمنزل الحب يعدك بالتوافق والانسجام مع المحيطين بك، وإذا كنت خالياً قد تباشر بلقاءات لها مستقبل. الأحد والإثنين: لا تدع الحدة تسيطر عليك مع الأهل والأقارب وحافظ على اللباقة.

برج العقرب

«الشمس» بمنزل العلاقات تساعدك أن تعقد لقاءات موفقة وتدافع عن أمور تهمك، لكن السبت والثلاثاء والأربعاء والخميس: عليك بتنظيم أفكارك وكن يقظاً مع شركاء العمل إذا أردت أن تحافظ على استمرار مكاسبك.

«فينوس» يدعمك ويعدك بعلاقات عاطفية ناجحة، وقد تجمعك هوايات مشتركة مع من تحب، لكن «عطارد» معاكس ويجعلك عرضة لخلافات اجتماعية وعائلية. حاول أن تظهر ودّاً لمن حولك ولا تتسرع في ردود أفعالك.

برج القوس

«المريخ» بمواجهتك وقد تتعقد مسائل وتمضي ببطء. نظّم أفكارك وقاوم التوتر واحترس في الأمور القانونية واحمِ حقوقك، ومع ذلك الحظ معك يوم السبت وأيضاً من الثلاثاء للخميس. حينئذ، تقدم الحجج والبراهين المقنعة.

«فينوس» قد يخلق المشاكل عاطفياً وعائلياً. عليك ألا تبالغ في حساسيتك، ومع ذلك يوم السبت وأيضاً من الثلاثاء للخميس: الوقت مناسب للانطلاق. تعبّر عن مشاعر إيجابية، وتوطد علاقاتك وتنشر جوّاً من السعادة.

برج الجدي

«الشمس» بمنزل العلاقات تمنحك روح حماس وتُصر على مثالية الأداء. تملك قدرة على الإنجاز وتوظفها في مسار سليم، وتحسن تنظيم أفكارك. اهتم بأقوالك وراجع جيداً خطواتك يوم السبت ومن الثلاثاء للخميس.

«فينوس» يعدك بأوقات ومشاعر دافئة تجمعك بالأحباب، ويمنحك استعداداً لتتفهم مشاعر من تحب. تُظهر تعاطفاً وحناناً وتحصل في المقابل على الحب، فقط السبت: لا تعلن أخبارك، ومن الثلاثاء للخميس: كن لبقاً.

برج الدلو

«عطارد» في برجك يمنحك سرعة بديهة وفصاحةً وأفكاراً لامعة. الوقت مناسب للاهتمام بتوطيد علاقات مهنية، وتملك قدرة هائلة على الإقناع والتفاوض والابتكار. الأحد والإثنين والجمعة: اعتنِ بصحتك وسلامتك، وتمهل في حساباتك.

تعدك الأفلاك بأوقات رائعة تجمعك بالأحباب والأصحاب وتعتمد على أصدقاء حقيقيين تجدهم بجانبك. الأحد والإثنين: ابتعد عن الأضواء، والجمعة القادم: قد تحتاج لمزيد من اللباقة والفطنة في التواصل مع من حولك.

برج الحوت

«الشمس» ببرجك تمنحك طاقةً وقدرة كبيرة على التفوق. تتصرف بحكمة وتستطيع أن تتكيّف بسلاسة مع الظروف، ومع ذلك يطالبك الفلك بالحفاظ يوم السبت ومن الثلاثاء للخميس على روح الحذر واحترس من النصب.

«فينوس» ببرجك يمنحك كل التألق والجاذبية. تُظهر مشاعر حب صادقة وتتعاطف مع من حولك وتكسب الإعجاب ببساطة. تستمتع أيضاً بالتبادل الفكري وبحياة اجتماعية ثرية. طوال الوقت: كن متحفظاً وتجنب الزهو بنفسك.

ثقافة العطاء بلا مقابل

بقلم الشيخة هند بنت سلمان آل خليفة
Shaikha Hind Bint Salman ALkhalifa
رئيسة مجلس إدارة جمعية الطفل والأمومة البحرينية



يثمر الجو الأسري الهادئ والمفعم بالحب والاحترام، عطاءً غير محدود للمجتمعات، ويبني علاقة وطيدة بين الفرد ومجتمعه، في شتى المجالات وتعد الأسرة منبعاً للتربية الأصيلة، ومصدراً للقيم النبيلة، ومنبعاً للإلهام والعطاء، وهي أبرز المؤثرات في سلوك الفرد منذ نعومة أظفاره، تليها المؤثرات الأخرى الخارجية.

هكذا كان الجو الأسري الذي تربيت وعشت فيه والذي رسم تفاصيل شخصيتي الأولى، وألهمني الكثير، وحفزني على البذل والعطاء بلا حدود وعمل الخير على وجه العموم، فكانت ثقافة العطاء دون مقابل هي أسمى الصفات الإنسانية التي تربيت عليها وانغمست فيها وما زلت.

فالعطاء في حد ذاته مسؤولية والتزام، مسؤولية من حيث إنك تستشعر احتياجات من حولك، والتزام من حيث إنك تحترم الجانب الإنساني والتطوعي في عطائك، تعلمت هذه القيم منذ الصغر، فتحولت إلى سلوك يومي، وكان له أن ينثر في حياتي ورود السعادة والطمأنينة، فالخير يسعد صاحبه دوماً.

تعلمت وأنا طفلة دروساً طبعت في ذاكرتي وأصبحت إلهاماً لحياتي، ومن أول الدروس التي تعلمتها في محيطي الأسري ومازلت أمضي فيها، أن أحترم العلم كما أحترم الكبير والصغير والغريب، وأن يكون الكتاب رفيقي، وأن أحترم الوقت ويكون العطاء بكل أنواعه الوجه الآخر لي، ويكون هذا العطاء لحبي للآخر الذي قد لا أراه ولا يعرفني، وأن أعمل لأصل ولا أرضى أبداً بكلمة الفشل التي رفعتها من قاموس حياتي، وأن أعمل عملاً يرضاه لي ربي ويبارك لي فيه، فكانت هذه عناصر مهمة للنجاح في حياتي.
كما يكون العطاء في محيط الأسرة مشاركة وتفاهماً؛ لكي تستمر الحياة وتستقر على أسس متينة.

لقد تعلمت أن التجربة وتكرارها، هي من تعلمنا ما نريد، وأن لا شيء مستحيلٌ عندما نقرر أن ننجح وأن نلغي كلمة تدعى «اليأس» من قاموس حياتنا، وأن للنجاح أبواباً نفتحها بشخصيتنا الواثقة من قدراتنا ومن تصميمنا ومسؤوليتنا على المثابرة والعمل والسعي الدائم؛ لأن نزود أنفسنا بكل ما نحتاجه من معرفة ومهنية وثقافة، وألا يكون الفشل هو الشماعة التي نعلق عليها إخفاقنا، بل نعيد الكرة ونقتحم أبواباً جديدة، بعد أن نمكن أنفسنا بأدوات جديدة لنتغلب فيها على الصعاب في عالم أصبح نابضاً بالتغيير والتجديد في كل ثانية، مع معرفتنا أن التعلم والتعليم يجب أن يستمر معنا مدى الحياة لمواكبة التغيرات المتسارعة.